聽心齋客問
无上秘要
至游子

叢書集成

初編

主編者
王雲五

商務印書館發行

聽心齋客問

萬尚父著

本館據寶顏堂祕笈本排印初編各叢書僅有此本

聽心齋客問

聽心齋客問說

夫聽心則弗以言也。而客問則猶未離夫言也。夫亦大士之于世音。弗以耳聽。而以目聽乎。子觀玄書中間圖象鄙褻辟喻層磊。至于去離本初。不啻天壤。使人迷憎驚疑。卽弗省所云何。而況能因言以入道乎。又能以目視而耳聽乎。宜大士之厭聽而欲觀之以耳也。夫音之淆于物也。豈有他哉。心累之耳。世之音。固予欲以心聽之。弗以耳也。因客問而發焉。亦欲以心得之。弗以言也。乃若取辟取象。一切放迸離道之音。予不欲觀之矣。尙父譔。

聽心齋客問

廬山山人　萬尙烈著

客問道始無名。何以見道。曰。只向與居。服食上。回頭轉眼看這活潑潑地是個甚麼。左知是即已非本來底

本來無名。聖人強名曰道。

客問德之一字。凡有心設施。便是不德。只恁地不修習。卻是槁木死灰如何。曰把從前聲聞緣覺見解底

一切掀倒。只向平常踐履處。損而又損。自得受用。故曰至道。雖無修無證。塵心要日損日消。

客問才得靜。已涉事。復鬧。作意安之如何。曰只好說覺照。作意便不安。有事無事。常若無心。處靜處喧。其

志惟一。或應事生疑。且恁思量。所疑既悟。卽是慧種。經則順應爲常。權則與時消息。悟已卽止。勿復再

思。思則以智害性。

客問遇毀譽橫逆如何。曰一切撥去。莫將心受有所聞見。如不聞見。是非毀譽。不入于心。則眞明不昧。道

自來居。

客問衣食不可廢。奈何。曰雖有求營之事。莫生得失之心。迹與人同。心常異俗。

客問病有難除。莫如色。曰色染皆由想生。想若不生。外空內忘。誰爲色主。

客問他爲不善。我生惱心如何。曰他自爲惡不遺。我當何故引取他惡以爲己障。

客問見善而慕同歸。障道否。曰。善與我同。何障之有。但于美好無所羨慕。則無所因住。乃能入道。

客問貧病如何。曰。貧病之苦。由有我身。若無我身。患無所托。故樂天知命。在眞宰達觀耳。

客問定。曰。制而無著。放而不逸。處喧無惡。涉事無惱。以無着爲眞常。以有爲爲應迹。此爲眞定。

客問慧。曰。虛極靜篤。則慧自生。但慧生非難。慧而不用。益資定慧。不可于定中求慧。即不得慧。不求慧而慧自生。乃爲眞慧。慧能明心。非見性也。以恬養慧。積久而成道德。

客問尸解。曰。慧是心用。用多則心勞。初少得慧。即悅而多辯。神炁洩漏。身無靈光。遂致蚤終。如鼻垂玉筋坐化出神之類。皆爲尸解。

客問形神合同。故能長久。然與。曰。大人含光藏輝。凝神葆炁。形神俱妙。與道合眞。隱則形藏于神。顯則形聚于炁。蹈水火。交白刃。存亡在己。出入無間。謂之眞身。不特長生而已。

客問初機下手。曰。把從前所着的酒色財炁。是非人我。攀援愛念。一切擺盡。外無所累。則身輕快。內無所累。則心輕快。久久純熟。自無妄念。更時時刻刻護持覺照。愼言語。節飲食。省睡眠。表裏相助。本命元辰。他時自然發露。

客問愼言閉兌。以交任督二脈。是已。晝作夜息。睡眠何故亦省。曰。睡則神馳。如夢中神游。無所不之。不睡安有夢。神靈自異常。希夷先生睡法常惺惺地。亦復如是。

客問在家出家何以異。曰。修行人剛果決裂。能一刀兩斷。在家亦可。若不奮迅。只恁悠悠度日。雖出家濟

得甚事。

客問所空既無。無無亦無何如曰。只無心無事。無人無我。把一切攀援妄想。榮辱利害。貪求染着。都忘卻他。卽有所得。勿自以爲得。若留在心上。卽成繫縛。佛說無所因住而生其心。最好。不必太瑣碎。太穿鑿。反引到幻境去也。

客問如何是情識兩忘。曰。心上含着識。則因境生情。若內無境。則外境依何而生。外境不生。則內境不出。內外安靜。

客問本來面目。曰。父母未生前。本無一物。只爲有心生出許多情識聞見貪愛出來。把本來面目都遮了。修行人猛然省悟。如父母未生前一無所着。心源清淨。本來面目自然顯露。

客問心如野馬。如何降伏。曰。着力做不得。須慢慢克去。令他不動。久之自忘。若工夫纔有得。便自以爲得。這是有我相。不得到心空境界。

客問修行人見魔如何。曰。凡所有象。皆是虛妄。乃自己識神所化。心若不動。見如不見。自然消滅。無境可魔也。

客問學公案照心。是否。曰。只煉本性。理會自家公案。數他人文字。費盡工夫。到臨岐來。都沒用處。

客問虛靜無爲。曰。心歸虛靜。身入無爲。動靜兩忘。到這地位。三宮自然升降。百脈自然流通。精自化氣。氣自化神。神自還虛。不必去安爐立鼎。採藥物。看火候。而所謂三元八卦。四象五行。悉在其中。若心不虛

靜則內無眞宰雖精炁亦不可得而役矣況望其化神還虛乎

客問喜怒曰凡有所愛不得深愛凡有所憎不得深憎喜至而心勿蕩怒至而情不留並能養神益壽此至人對境忘情之妙聖人養心定性之學修養之術不足以盡之也

客問禪宗玄宗俱有漸頓其歸一也玄宗亦有不能神通變化的禪宗亦有能神通變化的顧學力淺深何如耳天仙鬼仙之說非是

客問煉炁工夫如自湧泉尾呂而上升泥丸復從重樓而下丹田一點落黃庭非用意不可即用意亦恐輒難通貫柰何曰二氏之學雖不外陰陽五行非神宰不能自運切忌在陰陽五行上着只去神宰上理會父母未生之前則陰陽五行不求運而自運且人身中事非智術可運作用一差變怪百出不可不愼（父母未生只一息胎中無知識耳）

客問爐鼎曰以乾坤爲爐鼎者乾心也坤身也腎也不必言爐鼎只自身心上做便是

客問一點落黃庭落在何處曰只須交媾神炁不必問它下落緣他自有下落處如水谷入胃游精上輸五臟水道下輸膀光當其輸時自然上下五臟膀光自然受其委輸不須人去安頓身中眞炁升降亦自有棲泊處

客問元精元炁元神曰人身中元炁日日發生不奈二邪侵伐風寒暑濕爲炁之邪喜怒哀樂爲情之邪

元炁都被他耗竭。所以早逝。眞人知保命。只在留得元炁住。又沒奈他容易走作。惟是元精方留得他住。所以教人升元精以保元氣。禁得二邪侵伐。則長生矣。蓋精實於腎而氣融之。隨炁上升。心火自降。陰陽交媾而成丹。神行乎其中矣。

客問元精與交感之精何以異。曰非有二物。未交之時。身中五臟六腑之精。並無停泊處。卻在元炁中。未成形質。此爲元精。及男女交媾。精自泥丸順脊而下。至膀光外腎施洩。遂成渣滓。則爲交感之精矣。故煉精化炁。養此元精。須從一陽初動處。逆行入丹田。不令至於成質也。

客問元神與思慮之神。曰神一也。稟先天一點靈明者。謂之元神。後來爲情識所移。遂成思慮之神。人能迴光返照。去其情識。則此思慮。莫非元神之妙用矣。

客問玄關一竅。曰虛極靜篤。無復此身。杳杳冥冥。二炁醞釀。交媾處是爲神炁之府。卽此便是一竅。

客問谷神不死。是爲玄牝。玄牝之門。是天地根。曰玄者天玄地黃。牝者牝牡之稱。陰陽之別名。卽人之呼吸也。谷神是動念處。爲呼之根。吸之蒂也。人能調息至於忘情。則性復。性復則靈應。皆從根蒂上來。非門而何。

客問鼓橐籥。曰鼓橐籥卽調眞息。呼則炁出。吸則炁入。出則如地炁上升。入則如天炁下降。一升一降。與天地同。故曰天地之間。其猶橐籥乎。不能調眞息。則橐籥不鼓。呼吸不應。陰陽否隔。而病患百出矣。

客問卦例。曰卦爻反對。寓火候之上下也。如屯卦之正體。自初爻至上爻。爲陽火之自下而升進於泥丸

也。以屯卦反看。是爲蒙卦。卽屯之上爻至初爻。爲陰符之自上而降入于黃庭也。他卦皆然。通乎此。則火候可明。不必論卦例矣。火候只是存神。

客問年月日。仁義喜怒賞罰之說。曰。前論卦爻。是喻火候升降。年月日。是陰陽消息之用。蓋一年有節候。一月有盈虛。一日有早晚。自寅至戌。爲火之動。自亥至丑。爲火之靜。所謂陽火陰符也。仁義喜怒賞罰。以言乎其中也。蓋吾身陰陽過與不及。皆失其候。如仁義喜怒賞罰。不得其中。則民無所措。天下烏能致太平哉。

客問意爲媒之說。曰。意屬脾。所謂眞土也。土以和合五行。人身火水均平。又須以意消息之。使無太過不及之患。此意者。卽元神之用。但不可馳耳。一馳於意。則勉強助長。爲患不細。就使善用。亦不勉執着。只是元神覺照卻好。但起一念安排。卽馳於意矣。

客問爐鼎之說。既聞命矣。敢問安爐立鼎。曰。初機之士。身心敝壞。不堪作用。先要愼起居。節飲食。調寒暑。省睡眠。收拾身心。懲忿窒慾。使四大安和。神完炁壯。可爲入道之基。然不可用意動念。恐虛陽上攻。反以自焚其軀。如見魔是只就身上理會。爐鼎等字。一切剗去。便易曉。

客問產藥。曰。產藥二字。當以生明字代。卽日月相推。而明生也。火候二字。只是存神以馭炁。二炁升降。則明生矣。二炁升降。又在無欲。天一生水。其位在北。其卦爲坎。在人爲腎。念息則神返於心。心不外馳。則氣返於身。漸漸沉深。入于炁海。

客問元精所以產曰元精雖產於腎然非靜翕則不能生如一年之陽炁生於復而基於坤一月之光蘇於朔而基於晦一日之陽炁動於子而基於亥不翕聚則不發散心炁下交於腎腎含受而翕聚之然後能成變化

客問迴光返照曰人之心每日只在外面馳逐自己一個身子卻不曾照管今只將照外面這個神收回來放下外面許多機巧一意斂藏這便是迴光返照

客問心息相依曰心依着事物已久一旦離境不能自立所以用調息工夫拴繫此心使心息相依調字亦不是用意只是一呼一吸繫念耳至心離境則無人無我更無息可調只綿綿若存久之自然純熟

客問用意即是不忘否曰心無不存之謂照欲無不泯之謂忘當忘之時其心湛然未嘗不照當照之時纖塵不立未嘗不忘或此心紛亂覺照之力不勝不可強制且去應事姑緩一步俟其漸定稍得和平自然貼服不是用意

客問先天曰原來一身之氣會於丹田謂之太乙含眞炁即先天一炁也修煉家行後天工夫至于胎息溟溟涬涬入於混沌養得這一點太初靈明之體亦是先天即無聲無臭維天之命於穆不已者也然非虛極靜篤不能造故曰莫向腎中求造化須從心裏覓先天

客問後天曰此玄門之漸學也先天乃純乾後天則乾之中爻入坤變爲坎即腎中伏藏父母之眞炁炁中有眞一之水爲元精腎傳肝肝傳心心極而爲液液中有正陽之炁腎中元精上升能留得心中之

氣住者。蓋精升則化爲炁。與心炁打成一片。所以住耳。此之謂交媾。其論甚精。虛極靜篤。自然而然。不可有爲也。明乎此。龍虎鉛汞弦炁等語。可一切剗去。

客問坐忘。曰。匡廬山中有竹林寺。或曰阿羅漢所居。昔人至者。或以無心。以有心往。顧復不見也。不謂神且奇哉。予嘗病中久坐靜極。忽一日見予身在白雲中。唐巾方袍。杜杖向予而立。一鶴自隨。得大自在。非言想可及也。顧嘗靜中以意求之。則了不可復得。豈非匡廬之竹林寺。世人可以無心見。不可以有心求哉。坐忘之學。亦復如是。

客問採取。曰。這二字着象。後人支離之說。皆由于此。蓋修煉家本無採取。只爲這一陽方生。最易散失。身心意念。驚恐搖動。便散了。須寂然不動。爲炁之管攝。自然循道上升。降入丹田。有似于採取耳。豈區區意迎目送。以運用之哉。

客問神棲泥丸。有諸。曰。作丹之初。只是凝神。則炁自返于中。沉入腎府。當此之時。覺其炁到即是照。未嘗用意。但久之則炁常在下。不能上升。又須忘卻。不要照他。則眞火自降。眞陰自升。一升一降。無有停已。非守泥丸也。玄門設辟着象。後人執泥流于用意也。類如此。

客問任督二脈。曰。二脈通。則一身百脈皆通。鹿運尾呂通督脈。龜納鼻息通任脈。故二物皆壽。修煉家以閉兌爲功。齒牙相着。以交任督二脈。人三十六牙。齒牙相着。卽叩齒三十六也。今人誤以爲啄齒。可笑。任脈起中極之下。循復裏。上關元。入腦下。下齒齦。與督脈合爲陰脈之海。

督脈起下極之俞。循脊裏。上風府。升巔。下額。入喉上。上齒齦。與任脈交爲陽脈之海。黃庭經曰。皆由心內運天經。晝夜存之自長生。天經乃身之黃道。呼吸往來于此。卽任督二脈。二脈俱上行。

客問流戊就己。曰。西方金德之正炁。化爲六戊。自西入北方生坎水。故坎中有戊土。陰中有陽。卽腎中正陽之炁也。東方木德之正炁。化爲六己。自東入南方生離火。故離中有己土。陽中有陰。卽心中眞陰之炁也。此謂眞土。北方腎水上升。南方心火下降。水火相交。合而成形。故曰流戊就己。戊己相交。爲二土成圭。故曰刀圭。刀者匕也。一點落黃庭。如飮刀圭。非眞飮也。土德寄旺四時。生長收藏。皆資于土。故曰黃帝之功。卽戊己也。金丹以意爲土。曰此刀圭。指人身中言。晦翁詩云。刀圭一入口。白日生羽翰。但恐逆天理。偸生遽能安。是眞飮刀圭也。似又在指丹藥。吾儒飛昇說。見末章晦翁指外丹而言也。

客問運炁。曰。天之炁運而不停。故地不墜。人之炁運而不息。故形不朽。乃自然而然。非熊經鳥伸之謂也。人身左足太陽。右足太陰。足底爲湧泉。炁自湧泉入尾呂。上合二腎。左腎堂。右精府。由此上夾脊雙關。貫二十四椎。會于風府。上朝泥丸。由泥丸而下明堂。散灌五官。下重樓玉關。直往絳宮。流入丹田。日夜循環。周流不息。皆是自然。今人不知虛無自然之理。妄行導引存思。反致奇禍。如白蓮道人炁蠱。運炁道人黃瘧。是其驗也。

水火並行。則水升火降。流戊就己。一點落黃庭之說。俱相悖矣。此運炁之所以有差也。

客問火候。曰。火本無形。安得有候。心卽神也。神卽火也。行火有過不及之差。則調而正之。所謂候也。其機

在人。用意太緊則火燥。太緩則水濫。全在緩急得中。其曰不傳火者。不可傳也。起火時。守虛靜聽。其自然薰蒸。化而爲液下降。灌溉五官。不可一毫雜念。

古人以交媾神炁爲進火。十二時中只一時者。言一日之間。行住坐臥。自然凝神入炁穴。便是進火。便是子時。所謂冬至不在子。自初動處。便是子時。只假冬至一陽初生之意。非謂必待冬至火動而後進火也。

客問温養。曰。只要常常守眞息。使神炁常常交媾。若出息微微。入息綿綿。上至泥丸。下至命門。周流不已。神炁無一刻之不聚。此之謂温養。

客問卯酉刑德。曰。德主興起。屬二月。刑主伏殺。屬八月。二月有刑者。升中有降也。八月有德者。降中有升也。是神炁升降。到一半處爲危險之關。恐人作輒易于意散。則升者不升。降者不降。留滯而成奇疾。故言刑中有德。德中有刑。欲其防意如城。勿令散失也。

夫眞人妙用。在乎抽添。念動而散。出乎卯門。法當抽回。使念靜息定。或睡魔而昏。入乎酉門。法當添起。則調息奮迅。如此行之。久久純熟。到念念無念。對境相忘。息定心亦定。神清夢亦清矣。

客問陰符言機在目。曰。天之神發乎日。人之神發乎目。目之所至。心亦至焉。故非禮勿視。爲其擾心也。只調息。息定則心火自降。調息亦不可用意。以目視鼻。鼻視臍之說則着矣。

客問神一出便收回。神有定位否。曰。神者火也。火有定位。何以當其焰乎。木遇之則灰。金遇之則鎔。水遇

之則乾。土遇之則烈。人之形骸。若遇其焰。豈不朽腐。所以然者。念使之也。收神之訣。有無不着。須大定靜中。方有一陽生也。

客問出神。曰。陽生則心虛空。空無絲毫罣礙。神當自出。不從口出。從目出。目有異光。從耳出。耳有異音。從鼻出。鼻有異香。當是時六脈俱息。呼吸並止。此游於混沌未判之初。須令人守護之。不可驚動。只待分陰分陽。或一七二七。自然來復。卻以大定靜守之。意不可散。念不可動。久之。自然見性。如月受日光。一得永得矣。然未離體也。還須養虛。待九年之功已滿。忽有一人與我相似。立于吾前。乃眞人也。其面向外。是陽純矣。面我則餘陰未盡。再從鼻一吸。卽收回。只待面外。方可放行。初一步二步三步五步十步而止。恐其遠去。認自己軀殼不得。迷入邪徑。前功盡棄矣。必從近而遠。漸漸認熟。則百千萬里。頃刻可至。此調神出殼也。然陽神雖妙。猶未能變化。又有煉虛合道之功。到此地位。無他作用。惟大淸淨。止是留神在內。不令出外。如用慧一般。要含光藏輝。留一刻有一刻之變化。愈久愈妙。形自化而爲炁矣。此謂脫胎神化。此謂返本還元。

按眞人立于吾前。吾親見之。但面向我耳。乃從靜定中得之。非誑言也。

客問道成之境。可得聞歟。曰。人之一身。皆屬陰。陰魔消淨。另換陽身。所謂回陽換骨也。時小腹其寒如冰。漸漸傳變。其熱如火。舊染新汚。洩之淨盡。則陽炁如春。穿筋透骨。一身骨節皆解。勿以爲念。更有外魔。定心不動。須臾自滅。只宜大靜定以待之。

客問炁歸元海曰。人身中都是炁。皆從炁海散去。循環不息。若不能收回。則散而不聚。不翕聚卽不能發散。則炁幾乎息矣。一呼一吸。須令歸于元海。乃得周流無窮。然須任其自然。不可有爲。有爲則滯矣。氣海觀于魚泡可見。工夫見煉炁運炁二章。若捷法只存想心炁下丹田自入炁海。

客問日月代明曰。或云日月相交而明生。所以象人心虛靈生慧。卽太陰受日之光一般。但月本無光。人心本自光明。似猶有間。

客問環中之義曰。坤復乾姤之間。自是停留不住。人身亦是炁機。發動流行不已。便長生。吾儒言寂然不動。感而遂通。觀環中之理。自一陰行至六陰。何嘗不動。周元公說靜極而動。動極復靜。看來未嘗靜。只是陰生陽。陽生陰。易言一陰一陽之謂道。自說得妥當。如日月相交。弦望晦朔。循環無端也。

初三日。日出震在酉。照艮上月。月生明。　初八日。日在甲。照丁上月。月上弦。

十五日。日在丙。照乙上月。月滿。　十六日。日行健過乙過辰卯上月。幹丁上始缺。

二十三日。月復庚。下弦至辛至乾。　三十日。月喪明。至初三日復震。

客問三昧眞火。曰。心爲君火。膀光爲相火。大腸爲民火。三火薰蒸。神炁乃交。君相二火不動。惟民火常有走失之患。凡遇張狂奔走之時。須任其自然。則濁者徐下。清者徐升。穀炁常存矣。佛書亦云三昧三譯曰正昧譯曰定。言水火俱正定中生也。亦此意。

客問山澤通炁。曰山澤之炁相通。以其虛也。惟虛故二炁相感以有成。內煉之道。亦貴乎心虛。心虛則神

凝神凝則炁聚炁聚則蒸雲爲雨與山澤相似不虛則滯而不通安能成變化而行鬼神乎

客問以若所論教亦多術矣不有捷徑者乎曰然有三要第一要煉精第二要調息第三要養心精能煉則基立而息可調息能調則念住而心可養心能養則神淸而道可居三要得萬事畢矣

煉精者寡之寡之又寡以至于無化而爲炁充塞于一身之中此非無欲不可得也調息者存之存之又存以至于微專炁致柔能如嬰兒之無外想此非虛靜不可得也

養心者思之思之又思以通乎神紛華靡麗毫不以動于中此非無欲之至虛靜之篤不可得也

客問二氏宗旨與吾儒同否曰孟子曰殀壽不貳修身以俟之所以立命也夫修身只是存心養性存其心養其性以事天則造化在我故又曰盡其心知其性則知天矣知天則天地不息文王之德之純於穆不已無聲無臭至矣者也長生烏足以盡之求長生者以殀壽貳其心者也仲尼曰朝聞道夕死可矣夫聞道則天地合德日月合明四時合序鬼神合其吉凶非神宰太虛乎卽所謂知天也夕死可矣未嘗死也何必求長生耶故文王之神在天詩曰文王陟降在帝左右夫陟降于帝之左右非飛昇而何此吾儒之飛昇其亦異乎二氏之所謂飛昇也與

知天則神宰太虛卽不死矣曰夕死可矣孔子若曰不必更求長生也深哉深哉

无上秘要

撰人未詳

本館據寶顏堂祕笈本排印初編各叢書僅有此本

无上祕要

華亭陳繼儒訂

尸解品

司命東卿君曰。夫尸解者形之化也。本眞之練蛻也。軀質之遁變也。五屬之隱適也。雖是仙品之下第。而其稟受所承。亦未必輕矣。或未欲昇天。而高栖名山。或欲崇明世教。令死生道絕。或欲斷子孫之近戀。盡神仙爲難希。或欲長覩世化。憚仙官之劬勞也。妙道一備。則高下任適。固不可用明死生以制其定格。所謂隱迴三光。白日陸沉者也。

飛琅玕之華而方營丘墓者。高丘子。衍門子。洪崖先生是也。而不知高丘子時以尸解入六景山。後服金液之水。又受飛琅玕之華於中山。方復託死。乃入玄洲。受書爲中嶽眞人。衍門子今在蒙山大洞黃金之庭。受書爲中元仙卿。洪崖先生今爲青城眞人。

漱龍胎而死訣。飲瓊精而叩棺者。先師王西城。及趙伯玄劉子先是也。

服金丹而告終者。臧延甫張子房墨翟子是也。抱九轉而尸臭。吞刀圭而蟲流者。司馬季主寧仲君燕昭王王子晉是也。

周穆王北造崑崙之阿。親飲絳山石髓。食玉樹之實。而方墓于汲郡。

夏禹詣鍾山。啖紫椹。醉金酒。服靈寶。行九眞。而猶隱于會稽。北戎長胡大王獻帝舜以白琅之霜十轉紫華。服之使人長生飛仙。與天地相傾。舜卽服之而方死。葬蒼梧之野。

此諸君並已龍奏靈河。鳳鼓雲池。而猶尸解託死者。正欲斷以死生之情。示民有始終之限耳。豈肯腐骸太陰以肉餉螻蟻者哉。直欲遏違世之夫。塞俗人之願望。至於靑精先生彭鑛鳳綱及商山四皓淮南八公。並已服上藥。不至一劑。自欲出處默語。肥遁山林。以遊化爲樂。以昇虛爲感。非不能登天也。弗爲之耳。以此諸君。自展轉五嶽。改名易字。不復作尸解之耳。

夫尸解之道。如爲少妙。既今希有情阻聞者。不及一以死鎭其路。示無所復論。雖彭鑛遊山。鳳綱市朝。四皓假首以素。八公變形萬化。亦吾所不願矣。自有方諸刻名應得尸解之仙者。或稟受使然。或志行替敗。或學尋淺狹。情向頹住。此自希尙所及。正以分得之耳。非向所論諸君衍門子輩。既飽上藥而故爲尸解者也。吾昔受先師尸解上方委化之道。雖不得獲用。常所依依。今向塵垢四會交兵。激合三官。驅除嫉賢害道。言神仙者致疥。尋媱利者富貴。志道求生者亦何爲汲汲于風火之中。束帶以入鄽市哉。今密出尸解之方。可各以傳示弟子。應爲眞人者用之潛遁。足以遠凶患。施之而遊。可以盡子孫之近戀。隱之而遊。可以登名山也。若夫道數兼備萬術。斯明役使百鬼。招召衆靈。坐在立亡。分氣散形。雖處三軍而鏖鋒不能兵。雖行凶危而災厲不能干。雖入市朝而百害不能生者。可无復施尸化之遷耳。夫此之解者率多是

不汲汲于龍輪。樂安栖於林山者。
以錄形靈丸以合唾。塗所持枝。與之俱寢。三日則杖化爲已形在被中。自徐遁去。傍人皆不覺知。
以藥塗火炭。則他人見形而燒死。謂之火解。以一丸和水而飲之。抱草而臥。則他人見已傷死于空室中。謂之兵解。
凡自從任故自得還其故邑也。但當改姓名。變容貌。昔有人作此去入林慮山。積十三年而復還家也。
上解之道。名配紫簡。三官不復關其間隙。妄以死加之。
錄形靈丸亦可與人作尸解。但當曉示其去止節度耳。欲將得意弟子俱行遊者當按之。其用他藥得尸解。非是靈丸之化者。皆不得反故鄉。反故鄉三官執之。
尸解之法。有死而更生者。有頭斷已死。乃從旁出者。有死畢未殮而失骸者。有人形猶存而无復骨者。有衣在形去者。有髮既脫而失形者。
白日去者。謂之上尸解也。夜半去者。謂之下尸解也。向曉向暮而去者。謂之地下主者。雖獲隱遁而跡兆不滅。爲人所疑。今世志未厭不及遊故鄉。遊栖靡定。深所疑惑。意在于此。自先世有功在三官。流逮後嗣或易世練化改氏更生者。此七世陰德根葉相及。既終當遺脚一骨以歸三官。餘骨隨身而遷。男留左骨。女留右骨。皆受書爲地下主者。二百八十年。乃得進受地仙之道矣。臨終之日。視其形如生人之肉。既死之時。尸體香潔。足指不青。手皮不皺者。謂之先有德行。自然得尸解。

右出洞眞藏景錄形神經。

四紀篇曰。九眞中經。或曰飛行羽經有之者白日尸解。

六紀篇曰。靈書紫文。或曰五老寶經有之者尸解。

右出洞眞瓊文帝章經。

諸尸解地下主者。按四極眞科一百四十年。乃得補仙官。復一千三百年。乃得補眞官。於是始得飛華蓋。乘羣龍。登太殿。遊九宮也。

右出洞眞太上隱書經。

有此經未能勤修思眞念靈。與俗无別者。故不失隱存下仙白日尸解。

右出洞眞太素眞經。

太極眞人遺帶散白粉服一刀圭。當暴心痛如刺。三日欲飲。飲計足一斛。氣乃絕。死既殮。失尸所在。但餘衣在耳。是爲白日解帶之仙。若知藥名者。不復心痛。但飲足一斛乃絕也。既絕已自悟所遺尸者在地也。臨時自有玉女玉童以青軿輿載共來之。欲停者當心痛三日。節與飲耳。其方亦可合。亦可舉家用。

右出眞迹經。

太極金華眞人。以此經文刻于太微天帝紫微宮玄琳玉殿東壁隔上。其文曰。

五氣異方。津光合形。有終而死。有始而生。萬類反本。千條歸冥。氣適浮烟。血奔流清。哀哉兆身。非眞不成。

何不竭以雲草玄波。徊以卉醴華英。會以五光七白靈蔬。和以白素飛龍。沐浴平旦。正心向東。凝精勵魂。上帝五公。再拜朝靈。鎮固五方。長生天地。出入流通。各安其位。生華五藏。此文乃上清八會交龍大書。非世之學者可得悟了者也。太素眞人顯別書字。受而服之。求其釋注於太極帝焉。

雲草玄波者黑苣藤是也。一名玄清。卉醴華英者蜜也。五光七白靈蔬者薤菜也。白素飛龍者石英也。法當種薤菜。使五月五日不掘拔者。唯就鋤壅護治之耳。經涉五年中。乃取任藥名爲五光七白靈蔬。擇取薤白精肥者十斤。黑苣藤五斗。白蜜凝雪者五斗。高山玄巖絕泉石孔之清水三十六斛。白石英精白無有礪碍者五枚。先好於磨石上礪護。使正圓如雀卵之小。小者好瑩治。令如珠狀。勿令有礪石之餘迹。先清齋一百六十日。令齋日訖於九月九日。先築土起基高二尺。作竈屋。屋成作好竈。以竈口向西。屋亦開西戶也。當得新鐵釜安竈上。是九月九日申酉之時。向竈口跪東向內五石子于釜中。于是乃先投一枚于釜中。祝曰。

青帝公石。三素元君。太一司命。玄母理魂。固骨塡肝。守養肝神。肝上生華。使肝永全　次又投一枚于釜中。祝曰。

白帝公石。太一所憩。元父理精。玄母塡肺。守養肺神。使無朽廢。肺上生華。千萬億歲。　次又投一枚于釜中。祝曰。

赤帝公石。帝公同音。玄母理血。桃康塡心。守養心神。使無灰沈。心上生華。一成玉林。　次又投一枚于釜

中祝曰。
黑帝公石。太一同算。玄母元父。理液混變。守養腎神。使無壞亂。腎上生華。常得上願。　次又投一枚于釜中。祝曰。
黃帝公石。老君同威。太一帝君。理魄鎮脾。守養脾神。使無崩頹。脾上生華。白日晨飛。
投石時皆各閉氣五息。然後乃投石。都畢。起向竈五再拜。
又取薤白五斤。好積覆於五石之上畢。內蜜灌薤上畢。內苣藤五斗灌蜜上畢。乃格度苣藤入釜。深淺高下處所也。然後稍入清水。使不滿釜。小許。止木蓋游覆釜上。九月十日平旦發火。當取直理之木。燥好薪。不用蠹蟲及木皮之不淨薪火煮之。纔令覺劣沸而已。勿使涌溢大沸。當屢發視。調其下火。
當先視腴格處所。若煮水煎竭。輒當益水。所盡三十六斛水而止。又水盡之後。更加煎。令減先腴二寸格。籌量以意斟酌。視之都畢成也。寒之于釜中。去下火灰。密蓋其釜上五日。乃徐取五石。平旦向五方各再拜畢。跪以此腴。雜以東流水。以次服之。飲水及腴取令送石子入口下喉中耳。
服之時。亦如初投石于釜中時。一二按祝而服之也。畢。又五再拜畢。
若藥煎既成而視無復石者。非有他也。直五精伏散。隱靈化形。故自流遯於雲腴之中。无所凝也。但當日服五合。以清酒飲送之。神變反質。各自鎮養五臟矣。自于五臟之內。更生成五石也。愼不可猛火。火猛石精飛去。滓濁壞爛。雲腴熬臭。不可服御。

又雲腴之味香甘異美。彊血補精。填生五藏。守氣凝液。長養魂魄。眞上藥也。以好器盛之。密蓋其上。卽日服二合爲始。日日以常。若腴蜜煎。彊者亦可先出服石。然後加腴。更和煎之。取令凝如割肪也。人亦有丸服之者。日三十丸。大都丸不如腴服之佳也。趣復任人所便耳。便則安于體。體便則無不佳。常能服此腴者乃佳。若先腴已盡。當更合如前之法。用白石英五兩填釜底一兩甑一投。祝說如法。但不復礪石使圓而重服之耳。藥成出此石。沈東流水中不嘗燥竭之淵。若不欲更合此腴者。亦无損於前五石也。此腴名玄水玉液。一名飛龍雲腴。一名鍊五石之華膏。服之十五年。身有玉光。內外洞徹。長生天地。役使鬼神。三年之後。眼可夜書。眞人云。此方愈於鍊八石之餌金。必勝于桂水雲母之玉漿也。旣服此五石。石入喉徑寶填五藏。五藏常生華。一藏中甑有一石以守藏。孔藏孔之上。皆生五色華也。若其人或墮死而適太陰。權過三官者。肉旣灰爛。血沈脈散者。而猶五藏自生。白骨如玉。七魄營侍。三魂守宅。三元歡息。大神內閉。太一錄神。司命秉節。五老扶華。帝君寶質。或三十年二十年。或十年五年。隨意而出。當生之時。卽更收血育肉。生津結液。復質反胎。成形濯質。乃勝于昔未死之容也。眞人鍊身于太陰。易貌于三官者。此之謂也。

太微天帝君詠曰。

太陰鍊身形。勝服九轉丹。華容端且嚴。面色合靈光。五石會天眞。太一寶神關。上登太極殿。受書爲仙人。

南嶽眞人赤松子曰。昔有趙成子者。學仙之士也。初受吾鎭生五藏上經。乃按而爲之。成子後故欲還入

太陰。求改貌化形。當是時。自故死亡于幽州上谷云丘山中石室之下。即爲死尸白骨也。後五六年。忽有他人經山行者。見此尸在石室中。肉朽骨在。又見腹中五藏自生。又香而不爛如故。以液血纏裹五色之華。瑩然于內。紫胞結絡。交纏于外。彼人乃歎曰。昔聞五藏可養以至不朽者。今見其人矣。此子將有道而不終乎。因手披死尸五藏之內。藏中各見有一白石子在焉。彼人又曰。使汝五藏不朽者。必此五石也。子已失道。可以相與。因探取而仰吞石。石皆以入喉也。彼人別去。十餘年而成子之尸當生。當生之時。彼人先服石子。即日皆飛從口出。如飛蟬之狀。逕還死尸之藏。因此成子改形而起矣。彼人既見石飛。心震意惕。後日故入此山。尋視死尸所在。彼人既到石室之前。方見成子散髮傴據洞嘯靈谷。面有玉光。髮色流澤。於是彼人惶震累息。匍匐於巖岫之間。林竹之側。成子問之曰。子何人哉爾。乃忽見成子前有五老仙公。披錦帶符。手秉羽節。頭建紫冠。足蹈空虛。並切齒而言於成子曰。昔盜吞先生五藏之寶石者。今此癩面人是也。言畢。彼人面上即生惡瘡。又噤而失言。狼狽而歸。比及達家。癩瘡已徧于一門。而同時俱死。族即滅矣。

夫得道之士。而暫遊太陰者。太一守尸。三魂營骨。七魄衛肉。胎靈錄氣。非不欲揜惡人之心性。閉凶愚之耳目也。直欲觀靈驗于八方。示眞威以流赫耳。況加含五帝之神石。靈公之精英。欲盜服以延壽。竊以希長生不可冀也。豈可爲哉。南嶽眞人故復書而記之。以祛盜濫之凶心乎。

右出洞眞太極帝君填生五藏上經。

至游子

撰人不詳

本館據藝海珠塵
本排印初編各叢
書僅有此本

至游子

原序

至游子、二卷二十五篇。不著名氏。予初未見其書。守銅臺時。有以抄本示予者。每人吏散後。間一披讀。其言養生之理甚詳。蓋網羅羣籍。撮其要領而爲之者也。雖所稱引。廣博玄微。不易窺究。然崇正闢邪。標示準的。一篇之中。往往頗露其梗槩焉。世有上器利根。要必有味乎其言也。伊川程子謂爲國而至于祈天永命。爲學而至于聖人。修身而至于神仙。以爲天下三大難事。殆所謂確論。竊恠世之學者。器根既淺。又每以苟且嘗試之心爲之。忽于躬行而急于責效。迨其無得。併所素聞者且棄之以爲不足信。而又加詆毀。以是求道。卽名師日面命之、何益。矧于紙上之說哉。老子有言。上士聞道。勤而行之。中士聞道。若存若亡。下士聞之、大笑。夫言道而徒使人大笑。亦褻天甚矣。然則諸眞垂訓。又安得不微隱其文義。以俟能者自悟自修也。故曰。書不盡言。言不盡意。又曰。神而明之。存乎其人。默而成之。不言而信。存乎德行。嗚呼。盡之矣。予塵緣未斷。日碌碌迷途中。焉可僭談斯理。因欲傳是書。聊識之。與同好者共相省勉云爾。嘉靖、丙寅春正月、江東姚汝循序。

至游子卷上

不著撰人

玄軸篇

心勞神疲。與道背馳。冥心湛然。乃道之幾。

至游子曰。天之體。其高明歟。天之性。其玄虛歟。天與我命而秉以爲性矣。必也沖以用之。無巧也。無拙也。無智也。無愚也。湛湛乎適于自然之場焉。昔者太源洞長告于方丈先生曰。噫。已入於無爲矣。而其性未能湛湛乎何哉。曰爾好樂。（宮商之聲。）以習蔽之矣。況怵于斯者耶。夫人離朴爲華。物誘於外。五慾六蔽以疵其潔。無以見於天元。則必濯其垢而後可也。何以濯之耶。吾心者。法水也。於是滌三昧焉。開六蔽焉。去五垢焉。汰其濁而見素矣。夫能皓皓而不汙。莫先於卻事物之見。故知遠察微者。聰明之見也。命之曰伐性之斧。務華矜榮者。聲利之見也。命之曰陷性之穽。巧言令辭者。利口之見也。命之曰惑性之藥。奇謀詭策者。深機之見也。命之曰敗性之寇。是何也。智深者僞生。識遠者詐強。夫畀我以智者。本爲知道者也。賦我以識者。本爲識性者也。豈其眩於外哉。康伯子通古今之書。及聞道也。終日如愚。潘洞見子鍾離子。子鍾離子示以物而不能名。子鍾離子曰。大矣哉。卻見者也。萬物芸芸。各歸其根。斂榮吐華。各喪其眞。朝生夕隕。物孰免乎。吾當內自省焉。吾亦物也。於是探其本。集其靈。去有歸無。返於眞空。返于眞空者。必先除其

蠹焉。夫灼以華藻。惑以鏗鏘。滋以膏粱。襲以芬芯。示以好惡。習以嫉媚。役以金玉。悅以爵祿。媚以語言。誣以機謀。斯十蠹也。不能除焉。則違性失道矣。赤松子曰。欲去之者。先澄其源而後可也。下愚者所稟昧昧焉。上智者爲邪所蔽而與之同。何以抉蔀而發晦乎。必捨其暗塞而投於純明之舍焉。太上曰。多知博見。彼以爲明。斯乃爲暗者也。天與之性。何爲而亡乎。道與之貌。何爲而悴乎。七情之燎。焚于五內。眞元燼矣。夫能使其情俱爲煨而熄焉。則冥冥寂寂。眞樂至矣。思眞子學而未知道。慙焉泣于瑤池之下。眞君謂曰。爾之七情。不爲觸而發。則入眞慧矣。內心未純。則尙華而亡其純矣。古之至人。以性卻性。以形忘形。性、吾有也。不以性蔽性而入于昏。形、吾有也。不以形喪形而入于華。內而貴朴如槁木焉。故末茂者傷本。枝大者害幹。梵宮、靈宇。（梵宮八界靈宇三千）帝之都也。吾身亦有妙庭焉。慧日所燭。玄風所扇。夫何以致之歟。懲忿窒慾。忍有所得。慈無所捨。此其端乎。妙素子曰。形而上者謂之道。形而下者謂之器。器非性也。託器以入道者也。嗟夫。酲酲無涯者。生死之流也。吾能知。夫塵勞之緣。腐眞而伐性。吾能絕焉。對松宇以遣白日。調瑤琴以戰素月。斯陟于道矣。外思者。道之寇也。紛麗撓乎慮。鏗鏘動乎情。坤牛挽之。河車運之。外奔而入內馳而出。則性斯喪焉。性也者。水也。風薄之。則亂其淸矣。吾視外境其如芥焉。則含元而登太一矣。精思子曰。綺言者。語之疵也。邪視者。鑒之疵也。淫哇者。聽之疵也。躁動者。正之疵也。狎侮者。議之疵也。作狂者。念之疵也。今夫馭氣而游于丹廓者。其孰敢忽此耶。咎莫大乎有見。恃識以開萬端而求於勝也。故意可以測古賢之情。明可以灼聖賢之理。顧有蔽也。莫能開之。有惑也。莫能引之。異徑以爲大路也。行潦以爲滄溟

也。吾以爲慧而離于慧益遠矣。可不務去乎。棄聖絕智。屏其良知。進乎不爲之宰者。道之本也。高陵子始未聞道。其書滿家。既聞道。破觚折牘。窒其視。刳其識。道非無也。性非空也。無則沈乎罔象矣。空則委於冥求矣。希聲無聽也。空色無視也。罔象無得也。至虛者有其空。眞符者有其有。於是當先固其守焉。夫然後入于正。夫因人而捨。不見法而遷。此有守者也。確然有作。卓然有入。故由有而適于無。從相而至于寂矣。五空八識。不辨乎始終而入無爲者。殆未知無爲之爲自有歟。立我者必自乎無我者也。亹乎塵昧。疵乎物蔽。執乎我者害道者也。故物我俱忘而爲一。一又滅之而入于無之域。豁而達。慧而通。身無相也。心無思也。我性之率。可以致道。執之而物不能奪。守之而外不能盜矣。天與之形。物俱有形。道與之性。物俱有性。流形既遠。出性之庭。孰不有守耶。有守小而失大者。有守外而棄內者。有守彼而喪我者。有守僞而背眞者。守有道乎。守其我以大者也。固其內以眞者也。若不知守焉。則干正紊眞者至。其誰能禦之哉。圓淨子曰。白之守玄者歟。太上謂范子曰。五蠹亡矣。七情滅矣。汝知之乎。范子曰非鍊磨者乎。曰鍊無以守。則其外移矣。磨無以守。則其有傾矣。惟其守己而已。顓蒙之子。非性有殊也。惟其昧而不自覺歟。既其覺也。神安魄定。入幾微矣。皇甫子曰。覺有五。或因其殃而覺歟。或因其疾而覺歟。或因其難而覺歟。或因其蒙而覺歟。或因其達而覺歟。衆流既分。其源則散。衆情既出。其性則蔽。是以其源不澄焉。六慾以滓之。三毒以盪之。蔽源者、流也。亂性者、情也。嗜慾者、風波也。紛華逐欲而生。純實從物而死。性之質。凋而不朴矣。性之靈。潰而不明矣。根不寧而蒂不固矣。湛乎一景。獨守其源。衆流昭徹而澄矣。我性之肇。亦與人同焉。所

受之純全而不劖所葆之粹和而不較中有圓者其性也歟運而不窮融而不凝窮則爲蔽凝則爲止夫能明達洞徹者粹美以挺內和會以塞外熙然如春無方如神不散其陽不係於物斯圓之效歟故得其性也靜以止之而不知其運虛以極之而不知其反其猶獨陰之寂而不入其眞耶玉惠子曰六慾生而眞靈缺豈能圓乎三毒興而沖和喪豈能融乎圓融殞而天閼至矣物之性未嘗殊也小大所囿皆同焉好惡所受皆均焉從其大小由其好惡則迷其本遠其宗棄其源失其祖矣自執其性驚于六塵舍于三彭惟抉其昧剖其愚以明爲宗以淸爲性識陰陽之所囿而同乎沖虛天元之性則廓然之所宗矣消穢子曰得一而淸越乎羣宰之上與化同游與性同契者適乎至眞之祖者也赤松子曰三明宅于中六鑿鐫其外吾不登乎異岐矣巫硤之子以響爲宗而獲鬼隨焉西波之子以因求其祖而得巫報焉所見不可不愼乎無法之中有範焉有圍焉空、以道範之虛、以化圍之空、非彼所謂之空也虛、非彼所謂之虛也不空其思不思其空斯可謂達也已矣夫以筦挈水者猶求諸空者歟吾知所以裨補之斯復其眞性矣誠以無爲無則何以語道之大乎眞修者緣類而應也無所入無所捨而靈心見于外於是眞沖挺秀奧理特達天純不駁入于慧焉鍾離子曰其識通明其名曰慧其靈盈固其名曰圓得寂者亡乎寂者也其善忘也歟至幽至虛可登乎亡矣其心如滯礦焉物不能招矣則入冥不窈入恍不惚寥寥乎有見默默乎有聞不見爲見不聞爲聞然後有見聞之實不晦予蓋嘗入乎冥冥寥寥入寂之中而得寂之應者也九變之上不可名也四游之前不可形也能復于斯其惟無而已以有爲有其失也實以無爲無其

失也虛無之有者眞有也無之無者眞無也淵靜之淵淵而又淵洞玄之玄玄而又玄茲猶其粗也夫見乎無無者斯至乎道矣其太素之始哉鍾離子曰無中以求無孰知之耶天粹而雜者有以駁之矣靈源而濁者有以撓之矣惟曠兮若谷應受不留澹兮若海源委不已無詭于道無戕其性浩乎守其眞寂乎襲其氣精神會通成于不化矣何以知其然也實者虛之應也虛者實之乘也相爲之用則各歸于初莫測其變焉夫玄覽者可以滌吾之性思而不空則殆（殆于多知也）空而不思則罔（罔乎無守也）其不亦達乎性命者歟是道也道之全性之極也

五化篇

萬物芸芸其變不窮能以道化虛明則通

譚子曰至道有五化焉孰爲道化乎夫虛化神神化氣氣化形形生而萬物所以塞也此道之要也形化氣氣化神神化虛虛明而萬物所以通也此道之用也聖人窮通塞之端得造化之源忘形以養氣忘氣以養神忘神以養虛虛實相通是謂大同藏之爲元精用之爲萬靈含之爲太乙放之爲太淸老楓化爲羽人朽麥化爲蝴蝶自無情之有情也賢女化爲堅石山蚯化爲百合自有情之無情也射似虎者見虎不見其石斬暴蛟者見蛟不見其水是知萬物可以虛我身可以無以我之無合彼之虛自然可以隱可以顯可以死可以生空中之塵若飛雲而目未嘗見也穴中之蟻若牛鬬而耳未嘗聞也況非見聞者乎太虛者一虛也太神者一神也太氣者一氣也太形者一形也命之則一根之則一守之不得舍之不失

是謂正一者也。稚子弄影。不知爲影所弄。狂夫侮像。不知爲像所侮。化家者不知爲家所化。化國者不知爲國所化。化天下者不知爲天下所化。虛化神。神化氣。氣化血。血化形。形化嬰。嬰化童。童化少。少化壯。壯化老。老化死。死復化爲虛。虛復化爲神。神復化爲氣。氣復化爲物。噫。化化其無窮者哉。太上者虛無之神也。天地者陰陽之神也。人蟲者血肉之神也。其同者神也。其異者形也。形不靈而氣靈。語不靈而聲靈。覺不靈而夢靈。生不靈而死靈。冰泮返情。形散返明。能知眞死者。可以游大上之京矣。孰爲術化乎。雲龍風虎。得神氣之道者也。神、母也。氣、子也。以神召氣。以母召子。何有不至乎。蕩穢者必召五方之氣。伏魄者必役五方之精。召之於外。守之於內。用之於外。無所不可也。轉萬斛之舟者。由一尋之木。發千鈞之弩者。由一寸之機。一目可以觀天地。一人可以君兆民。太虛茫茫而有涯。太上浩浩而有家。得天地之綱。知陰陽之房。見精神之藏。則數可以奪矣。命可以治矣。天地可以返覆矣。至淫者化爲女。在暴者化爲虎。樂者其形和也。喜者其形逸也。怒者其形剛也。憂者其形蹙也。斯亦變化之道也。蠐螬之蟲。孕螟蛉之子。傳其情。交其精。濕其氣。和其神。隨物大小。俱得其眞。蠢動無定情。萬物無定形。陰陽相搏。則芝菌不根而生也。燥濕相育。則蛤蟴不母而生也。人體陰陽而根之。效燥濕而母之。無不濟者。何也。君子體物而知身。體身而知道也。澗松所以能凌霜者。藏正氣也。美玉所以能犯火者。蓄至精也。大人晝運靈旗。夜錄神芝。覺思所不思。可以冬御風而不寒。夏御火而不熱矣。孰爲德化乎。天下賢愚。營營然如飛蛾之投夜燭。蒼蠅之觸曉牕。知往而不知返。知進而不知退。感父之慈非孝也。喜君之寵非忠也。感始於不感。喜始於不喜。多感

必多怨。多喜必多怒。抑人者人抑之。容人者人容之。貸其死者樂其死。貸其輸者樂其輸。孰爲仁化乎。海魚有吐墨上庇其身而游者。人因墨而得之。智者多屈。辯者多辱。明者多蔽。勇者多死。君子能罪己。斯能罪人。不報怨。斯能報人。救物而稱義者。人不義之。行惠而求報者。人不報之。螻蟻之有君也。一拳之宮。與衆處之。一塊之臺。與衆臨之。一粒之食。與衆蓄之。一蟲之肉。與衆咂之。故得心相通而後神相通。神相通而後氣相通。氣相通而後形相通。太古之道也。孰爲食化乎。一日不食則憊。二日不食則病。三日不食則死。民事之急者食也。爲巫者鬼必附之。設像者神必主之。蓋有所享也。虎狼不過嗜肉。蛟龍不過嗜血。人則無所不嗜。所以不足則鬬矣。夫水將逼而投於水。知必不免。且貴其緩也。虎將噬而投於谷。知必不免。或覬其生也。孰爲儉化乎。水火者常用之物。用之不得其道。以致于敗家。蓋失於不節也。欲救之術。莫過乎儉。儉於聽可以養虛。儉於視可以養神。儉於言可以養氣。儉於私可以養富。儉於公可以養貴。儉於門闥可以無盜賊。儉於環衛可以無叛亂。儉於嬪嬙可以養壽命。儉於心則可以生死。是謂萬物之化柄也。奢者富不足。儉者貧有餘。奢者心常貧。儉者心常富。奢者好親人。所以多過。儉者能遠人。所以寡過。奢者事君。必有所辱。儉者事君。必保其祿。奢者多憂。儉者多喜。奢者好動。儉者好靜。奢者好難。儉者好易。奢者好繁。儉者好簡。奢者好逸樂。儉者好恬淡。有畢生用一器而無缺者。有十年而一裘不弊者。斯人也。可以即清靜之道矣。

坐忘篇上

寶書之笈。三編具存。吾得其要。澄神契眞。

心者。一身之主。神之帥也。靜而生慧矣。動則生昏矣。學道之初。在於收心。心離境入于虛無。則合於道焉。若夫執心住空。亦非所謂無所也。住於有所。則心勞而氣廢。疾以之生矣。夫聞毀譽善惡。以其心受。受則心滿。滿則道無所居矣。有聞如不聞焉。有見如不見焉。毀譽善惡。不入于心。其名曰虛。心虛則安。心安則道自來矣。心者譬夫目焉。纖毫入目。則未有能安者也。牛、馬、家畜也。縱之不收。則悍戾難馭。鷹、鶻、野鳥也。一爲繫絆。則自然調熟。吾之心亦猶是歟。然法之妙用。在乎能行。不在乎能言。夫能在物不染。處事不亂。斯大道之妙乎。世或以道爲難進。是不知貝錦始于素絲。沖天之鶴。資于穀食。蔽日之榦。起于毫末者也。事非常則傷于智力。務過分則弊于形神。今以隋侯之珠。彈千仞之雀。人猶笑之。況棄道德、忽性命、而從不要以自伐乎。夫撓亂吾身者。則寇盜也。吾能禦之正心。則勇士也。因智觀察。則利兵也。外累悉除。則戰勝也。湛然常樂。則榮祿也。吾不爲此觀。是猶遇敵棄甲而逃。反受其咎矣。是以定者致道之初基。習靜之成功。持安之畢事也。莊子曰。宇泰定者發乎天光。何謂也。宇者心也。天光者慧也。虛靜至極。則道居而慧生也。慧者本吾之性也。由貪愛濁亂散迷而不知。吾能澡雪。則復歸于純靜矣。神性虛融。體天應變。形與道同。則無生死。隱則形同於神。顯則神同於氣。所以蹈水火而無害。對日月而無影。存亡在己。出入無間矣。然虛無之道。有淺深焉。深則兼被于形。淺則惟及其心。被形者神也。及心者慧也。慧覺者身不免於謝焉。何也。慧者心照也。多用則其體勞矣。初得其慧。則悅而多辨。斯神氣漏而爲尸解者也。故大人者含光

藏輝。凝神歸寶。神與道合。身心與道同。於是六根洞達焉。身也無時而不存。心也無法而不通。故曰。山之有玉。則草木不凋矣。人之懷道。則形體永固矣。於是其妙也。有坐忘之樞焉。修道成眞者。必先去乎邪僻之行。外事不干于心。端坐內觀。念起則滅之。雖然。惟滅動心。不滅照心。惟凝虛心。不凝有心。欲行此者。當受三戒。一曰簡緣。二曰無欲。三曰靜心。簡緣者、擇要去煩也。經曰。少則得。多則惑矣。無欲者、斷貪求也。經曰。常無欲。則能觀其妙矣。定心者、止息游浪也。經曰。除垢止念。靜心守一。其斯之謂歟。故虛心無欲。非求于道。而道自歸之。其要在乎涉事處喧。皆作意以安之。有事無事。常若無心。處靜處喧。其志惟一。束心太急、則爲病爲狂。心若不動。復須任之。使寬急得其所。常自調適。制而勿著。放而不動。是爲眞定者也。既如是。亦不可恃。其定也而求多事。求就喧。當使如水鏡之鑒物。隨物現形。而後可也。定中求慧。則傷於定。定則無慧矣。定非求慧。而慧自生者也。得道者於是。心有五時。身有七候。是爲淺深之敍焉。五時何也。其動多。其靜少者。一也。動靜各半焉者。二也。其靜多。其動少者。三也。無事則靜。觸則動者。四也。與道冥合。觸亦不動者。五也。七候何也。舉動順時。容色和者。一也。宿疾盡除。身心輕爽者。二也。填補天傷。還年復命者。三也。延數萬歲。名爲僊人者。四也。鍊形爲氣。名爲眞人者。五也。鍊氣成神。名爲神人者。六也。鍊神合道。名爲至人者。七也。

坐忘篇中

天隱子曰。人之生也。稟乎靈氣。精明悟通。學無凝滯。則謂之神焉。宅神于內。遠照于外。則謂之僊焉。靈氣

者。其不可爲世俗所淪折而後可也。曰喜。曰怒。曰哀。曰樂。曰愛。曰欲。曰惡。七者、情之邪也。曰風。曰寒。曰暑。曰濕。曰饑。曰飽。曰勞。曰逸。八者、氣之邪也。去邪則近于僊矣。簡易者。天地之道也。天者在吾首之上。地者在吾足之下。吾則見之。故曰簡易者。神僊之德也。夫學道者言涉高詭而執迷無所歸。本非吾學也。故學氣者反爲氣所病者有矣。學僊者反爲僊所迷者有矣。然學道者亦須漸而進之。蓋有五門焉。一曰齋戒。二曰安處。三曰存想。四曰坐忘。五曰神解。齋戒者何也。澡身虛心者也。齋者潔靜也。戒者節約也。饑卽食。食勿飽。所謂調中者也。物未成者勿食。腐敗閉氣者勿食。五味太多者勿食。勿久坐。勿久立。勿久勞。勿久逸。左右手常摩至于温熱。熨其皮膚。以去冷氣。所謂暢外者也。於是形堅則氣至矣。安處者向也。南向而坐。東首而寢。居之屋廬。必得陰陽適中焉。高則陽盛而明多。明多則傷于魄。魄、陰也。卑則陰盛而闇多。闇多則傷于魂。魂、陽也。有所傷。則疾斯生焉。又況夫天地之氣乎。有亢陽之切肌。有淫陰之侵體。可不愼哉。故吾之室。四旁皆牖戸焉。風起則闔之。風息則闢之。前必箔。後必屏。太明則垂箔。以和其內映焉。太闇則卷箔。以通其外曜焉。內以安吾心。外以安吾目。心目安則身安矣。然則彼縱情多慮。其不能安其內外也可知矣。存想者何也。存者存我之神也。想者想我之身也。夫何以能然乎。閉目則自見其目。收心則自見其心。心目皆不離于身。不傷于神。此其漸也。凡人終日而視他人。則心亦外走矣。終日而接他事。則目亦外瞻矣。營營浮光。未嘗復照。安得不疾且夭耶。故歸根曰靜。靜曰復命。復命成性。是爲衆妙之門也。坐忘者何也。因存想而忘也。行道不見其行。非坐之義乎。有見不行其見。非忘之義乎。不行者心

不動也。不見者。形俱泯也。或者曰。心不動。有道乎。天隱子默而不對。或者曰。形泯。有道乎。天隱子瞑而不視。或者悟曰。道在我矣。神解者何也。齋戒者信解也。無信心則不能解矣。安處者定解也。無定心則不能解矣。存想者閒解也。無閒心則不能解矣。坐忘者慧解也。無慧心則不能解矣。四者通乎神。斯爲神解者焉。神者。兼三才則謂之易。齊萬物則謂之道。本一性則謂之眞。一天隱子曰。生于易中。死于易中。動因萬物。靜因萬物乎。邪由一性。眞由一性乎。吾皆以神解之。在人也。在地也。在水也。皆爲僊矣。變而通之。是曰神僊。正一先生讀其書。悟曰。吾則異於是。吾之簡易者。無爲而無不爲也。吾之漸者。守性正命。日增一日。漸之道也。齋戒之類。兼修之可也。

坐忘篇下

至游子曰。吾得坐忘之論三焉。莫善乎正一先生。（司馬子微）曰。吾近見道士趙堅造坐忘論七篇。其事廣。其文繁。其意簡。其詞辨。讀之者思其章句。記其次序。可謂坐馳。非吾所謂坐忘也。吾聞之先師曰。坐忘者。長生之基也。故招眞以鍊形。形清則合于氣。含道以鍊氣。氣清則合于神。體與道冥。斯謂之得道者矣。夫眞者。道之元也。故澄神以契眞。莊子曰。宇泰定者。發乎天光。宇者心也。天光者慧照也。先定其心。則慧照內發。照見萬境虛忘而融心于寂寥。是之謂坐忘焉。老子曰。及吾無身。吾有何患。無身者。非無此身也。體合大道。不徇乎榮貴。不求乎苟進。恬然無欲。忘此有待之身者也。夫長生者。神與形俱全者也。是以乾坤者。易之蘊也。乾坤毀。則無以見易矣。形器者。性之府也。形器敗。則性無所存矣。養神不養形。猶毀宅而露居者

歟。或曰。人之壽終。心識苟正。則神超于眞境。正一先生曰。非至正之言也。夫高識之賢。自謂彼我忘矣。是非泯矣。然見不善則嬰。見善則笑。猶爲善惡所惑。況其終也。昏耄及焉。吾未見不爲衆邪所誘者也。故有有識化無識者。秦女之化石是也。有人識化蟲識者。黃氏之化龜是也。由是觀之。心識者爲陰陽所陶鑄。安能自定哉。所以貴乎形神俱全者。蓋以此也。今有知榮貴爲虛妄。了死生爲一貫。至其臨終。則求醫祈鬼。何也。未知乎坐忘者也。忘者忘萬境也。先之以了諸妄。次之以定其心。定心之上。豁然無覆。定心之下。空然無基。觸之不動。慧心生矣。猶未免於陰陽之陶鑄也。必藉夫金丹以羽化。入于無形。出乎化機之表。然後陰陽爲我所制矣。

集要篇

古先至人。立言如林。以道博觀。則鈞其深。晁文元公曰。吾觀夫浮世。其乃生老病死之鄉歟。憂悲苦惱之窟歟。惟定明者。內覺其身心空。外覺其萬物空。於是諸相既破。無可執。無可爭矣。諸有者。夢幻也。夢中而人狎之。且曰。夢中搏。必無傷也。豈非在夢知夢乎。吾嘗坐玉堂。見甕人汲水。吾觀空純熟。目無全人。觀汲水者惟一塊之空。自西而東。豈非在幻知幻乎。故曰。本無一物。隨所視而起異端焉。學道者必先止念。念起則知之。如川之泄。簣土塞之。襄陵之勢可絕矣。如火之熱。杯水沃之。燎原之勢可滅矣。故不畏念起。惟畏覺之遲也。覺速止速。此其妙用者歟。吾嘗謂心息相依。息調心淨。念起卽覺。覺之卽無。此最道之權輿也。裘休曰。天地水火風假合而聚散。非我

身也。緣慮客塵虛妄乍起乍滅。非我心也。我有眞身。圓滿空寂是也。我有眞心。廣大靈和是也。萬漚起而復破。然水之性未嘗不存也。千燈明而又滅。然火之性未嘗不在也。世亦知夫三象者乎。氣動而清者天之象也。心靜而寧者地之象也。智圓而明者日月之象也。三者和會。則自然見吾神靈之妙用矣。三象既明。而六審不可不知也。試嘗自審曰。妄念息乎。外緣簡乎。觸諸境不動乎。黑白無差別乎。夢想不顚倒乎。方寸怡愉乎。於是可以測入道之淺深矣。吾嘗自警曰。了知起滅意。決定死生根。不復隨緣轉。是名不動尊。夫未能無念。卽用觀空。未能頓空。卽用對治三策。次第而用之。莊子坐忘。達摩壁觀。始學者不能知也。而乃入于放曠。豈其旨哉。吾嘗端坐。念實相而見魔王踴跃之像。且怖矣。況入道者端坐不傾動者乎。

碎金篇

漆園之玄。竺乾之空。均乎正心。與儒同功。

晁文元公曰。教豈有異哉。吾嘗貫三道爲一焉。夫儒家者以正心爲要切。勿求其功而功自成矣。竺乾氏以復性爲要切。勿求其證而證自知矣。吾始讀南華之書。因齊物之理而得一法。目之曰逍遙大同觀。而無一事可爭。後讀西方之書。因無我之理又得一法。目之曰平等大空觀。而無一物可齊。由是知其深淺矣。施肩吾既聞道而著三住銘曰。心常御（氣。氣與神合）。息調心淨（吾觀其理。殊塗同歸。天下有三）。樂。儒家者流曰。顏氏子簞瓢陋巷。不改其樂。道家者流曰。莊氏子栖遲一丘。天下不易其樂。竺乾氏曰。生滅滅已。寂滅爲樂。三者自外及內。由淺至深者也。幼意諸病。吾以理攻之可也。已往吾勿追思。未來吾勿迎想。或曰。修行何

以驗乎。曰。置白黑二棋。一念善。投白者一。一念惡。投黑者一。至夜較之。卽知增減。文元公曰。迂矣。吾則於晝夜四威儀中。不計情境。惟量其力。常習靜念而已。受辱而畏其勢。忍之者不可謂之忍也。無可畏之勢而能忍之者。斯眞忍也。易曰。損曰懲忿窒慾。吾用之以爲戒。易之繫辭曰。寂然不動。吾用之以爲定。精義入神以致用。吾用之以爲慧。或問閒居何樂乎。曰。調暢太和之氣。適悅天眞之味。研覃微密之言。依游上妙之道。蒙莊高情。師友造化。竺乾妙旨。澡鍊神明。非理外至。當如逢虎。卽時而避。勿恃格獸之勇。非理內起。當如探湯。卽時而止。勿縱染指之欲。外護其身。如惜干霄茂樹。勿縱一斧之刃傷焉。內謹其行。如惜渡海浮囊。勿容一針之鋒破焉。心靜則清。清而後明。明則照物。物無遁形矣。至人觀之。得爲心印者也。唐人有養鸚鵡者能誦經。常不言不動。或問其故。對曰。身心俱不動。爲求無上道。及其死焚之。有舍利焉。故知得道者。皆自燕寂中入者也。文元公曰。吾旣耄也。彌覺聰警。耳有自然之音。如樂中簧。隱隱如雷初動。浩浩如潮將至。吾謂之三妙音焉。一曰幽泉漱玉。二曰金磬搖空。三曰秋蟬曳緒。

容成篇

孰爲陰丹。詆其矯誣。闢其內荒。其路豁如。

至游子曰。吾嘗得崔公入藥鏡之書。言御女之戰。客主恍惚。則同識不同意。同邪不同積。同交不同體。同體不同交。是爲對境不動者也。夫能內外神交而體不動。得性之道也。動、則神去性衰矣。不染不著。則留其元物。使氣定神住。和合成形。入于中宮。煅去其陰、而存其陽焉。紅雪者。血海之眞物。本所以成人者也。

在于子宮。其爲陽氣。出則爲血。若龜入時。俟其運出而情動。則龜轉其頸。閉氣飲之。而用搐引焉。氣定神合。則氣入于關。以轆轤河車挽之。升于崑崙。朝于金闕。入于丹田。而復成丹矣。至游子聞而大叱曰。崔公果爲是言哉。吾聞之。古先至人。未嘗有也。昔張道陵黃赤之道。混氣之法。蓋爲施化種子之一術耳。非眞人之事也。然及陵之變舉。則亦不復爲此矣。淸靈眞人曰。吾見行此而死者也。未見其生者也。夫存心色觀。而行上道。是所謂抱玉赴火。金棺葬犬者也。紫微夫人曰。爲黃書赤界者。適足鳴三官之鼓。致考罰爾。眞人之偶景者。在于二景而已。非爲夫婦之迹也。夫黃赤存于中。其可以見眞人靈人乎。魏伯陽曰。割肉以內于腹。不可以成胎。則外物不可以爲丹也。明矣。是知學道以淸淨爲宗。內觀爲本者也。於是深根固蒂。使純氣堅守。神不外馳。至於坎離交際。而大藥可成矣。善乎莊子之論曰。必靜必淸。無勞汝形。無搖汝精。乃可以長生。未聞有以御女而獲仙者也。惟東漢冷壽光自言。行是法幾百四五十歲。鬢髮盡白而肌理壯盛。然卒不免於死也。世所謂善御女而得其效者。宜無踰壽光。壽光且死。則是道也。惡足以語長生久視之理也哉。彼方士以採戰之方。以惑學士大夫。懼其言之不足取信也。則竊古先至人以名其書。故稱西華二十有四篇。則曰鍾離雲房所作也。西江月十有八篇。則曰張平叔所作也。指女子爲偃月鑪。以童男女爲眞鉛汞。取穢濁爲刀圭。肆情極欲。一旦溘然而逝。其名曰桶底脫。至游子曰。崔公之道。昔呂洞賓得之。以爲心地益明。則崔公不宜爲此疵而不醇者也。其亦方士所託而行者歟。或問曰。無漏果位者。當豐其源而嗇其出。故蓮花不生高地平原。而生于淤泥。何謂也。至游子曰。道家者流有八漏。竺乾之法

有諸有漏。豈爾所謂漏者乎。司馬子徵曰。志之漏也。形趨于后土。念之漏也。神趨于鬼鄉。吾所謂無漏者。無此漏也。豐入喬出。養氣則然矣。達磨之胎息是也。淤泥之蓮。易壞者也。未若松柏產于岡陵而不彫者也。吾亦有蓮焉。蓋嘗發于烈火之中矣。或者聞其說而疑。以問至游子曰。容成子、務成子、天老、太一、與夫堯、舜、成湯、盤庚、各有陰導之書。黃帝、三王、復有養陽之方。漢氏祕于廣內之藏。著于神仙之錄。則其由來尙矣。子惡得以爲無哉。至游子曰。吾非謂之無也。蓋所謂非僊者之務耳。聞之劉向、班固之徒曰。房中者。情性之極。至道之際。是以聖王制外樂以禁內情而爲之節文焉。樂而有節。則和而壽考。迷而弗顧。則生疾而殞命。由是觀之。信乎非僊者之務也。

陰符篇

黃帝之經。藏于神嵩。李筌得之。發世之蒙。

李筌得黃帝陰符之經于神嵩之山。而未知其止也。其後遇驪山姥而問焉。姥曰。道有太易。有太初。有太始。有太素。太易者。玄元杳冥。妙于無名者也。太初者。胞胎混沌者也。太始者。洞虛無疆。或感而彰者也。太素者。內含眞一之精。爲萬物樸。淸陽爲天。濁陰爲地者也。陽爲魂。陰爲魄。魂者欲人之生。魄者欲人之死。故聖人觀天之道。執天之行。含眞抱一。以歸于太陽。養陽之魂。以消陰之魄。神僊之道。其盡于斯矣。天以一之數生水而潤下。其居北方。於時爲冬。於藏爲腎。是爲玄武焉。此坎之卦也。地以二之數生火而炎上。其居南方。於時爲夏。於藏爲心。是爲朱雀焉。此離之卦也。天以三之數生木而曲直。其居東方。於時爲春。

於藏爲肝。是爲青龍焉。此震之卦也。地以四之數。生金而從革。其居西方。於時爲秋。於藏爲肺。是爲白虎焉。此兌之卦也。天以五之數。生土而爲稼穡。其居中央。爲萬物母。於藏爲脾焉。故道生一。一爲天。五行者、從一而生。眞一之氣。化生五行。是以五穀五味。滋養于人。人因五行而生。因五行而死。故五行者五賊也。聖人奪取五行之精氣。還元反本。復歸于眞一。此老子所謂萬物芸芸。各歸其根。歸根曰靜。靜曰復命者也。夫性者、陽之精明也。精明之氣。結而爲人。休氣爲鬼。靈氣爲神。煩氣爲蟲豸。雜氣爲禽獸。奸氣爲精邪。人稟乎精明。則能見其機。見其機。則能立天之道矣。自五月夏至。姤、用事之卦也。十月而爲純坤。陰盛則消陽矣。自十有一月冬至。復、用事之卦也。四月而爲純乾。陽盛則消陰矣。是以龍蛇者秋冬而潛蟄。春夏而起陸焉。人以眞陽。去其陰魔。則百神和悅。血脈流通。五藏生津。長年久視矣。此廣成子所以積火以焚五毒。五毒者、五賊也。天生于坎者也。地生于離者也。坎者、水也、月也、汞也。離者火也、日也、鉛也。聖人使坎離互用。日月相交。鉛汞相持。龍虎相反。然後能斬尸滅鬼。降精攝邪。以存正氣焉。故太白眞人曰。五行不順行者。龍從虎出。虎從水生也。此天地之互用。陰陽之反覆者也。土者四象之本。萬變之基也。道生一。一生二。二生三。三生萬物。一者天也。三者人也。神仙之要。在乎抱一守中。故至道始于一。三而終于五。五者成數也。經曰。三五與一。萬事畢矣。此何道也。鉛汞得土而成還丹者也。煙蘿子曰。全一有三。外應仍滿于初九。此至道也。陽太盛則溢。溢則生熱。熱者其脈實。陰太盛則衰。衰則生寒。寒者其脈虛。虛實之脈。寒熱之患。皆能致死者也。陽者汞也。其性飛者也。陰者鉛也。其性伏者也。聖人伏陽汞以鍊其魄。飛陰鉛以拘

其魂。陽不得而溢。陰不得而盛。於是客邪消而尸魄喪矣。蓋有毫髮之陽未盡者。不能死矣。有毫髮之陰未消者。不能仙矣。夫耳躭淫聲。目好美色。口嗜滋味。則五藏搖動而不定。血氣流蕩而不安。精神飛馳而不守。於是正氣散。而淫邪之氣乘之。以生疾矣。是以人之三要者。曰耳曰目曰口。故耳目者。神之牕牖也。口者。氣液之門戶也。若夫六識皆空。湛然虛寂。遺形忘物。慧照通神者。至靜也。吐納以鍊五藏。導引以開百關。持誦寶章以怡神。吸引二景以集明。鍊金精以固形。餐玉英以保身者。至動也。太上曰。靜者性也。動者氣也。動靜如一。內外和順。非至人安能至於斯哉。夫榮名富貴者。學道之塵垢也。爭競忿躁者。修眞之荊棘也。旨酒珍饌者。伐性之戈矛也。淫聲美色者。破骨之斧鋸也。故修眞鍊氣。抱元守一者。謂之聖人。鍊形成氣者。謂之眞人。鍊氣成神者。謂之神人。鍊神成眞者。謂之至人。天地者盜萬物。使有衰朽者也。萬物盜人。使有老死者也。人盜萬物。使不常存而有用者也。故不善盜者。盜其形。不盜其精。反爲萬物所盜焉。善盜者。盜其精。所以能盜萬物而長生矣。吾食其時。非嗜其酒肴也。蓋盜萬物之精氣者也。何也。形以食味。神以食氣。若以時而食其形。動其機。以盜其精。則百體順理矣。吾之身有精光之神。形影之神。毛孔之神。各萬有二千。五臟六腑三元九宮。亦皆有焉。神惟吾不見其神。則不知其能下禍福焉。故不務敬畏。至于狠躁兇虐。貪淫陰險。是曰賊其神矣。妄言綺語。以爲人不知不見。是曰昧其神矣。吾之神上通于天。賊其神者。犯於天者也。昧其神者。欺於天者也。犯天欺天。所以取夭折者歟。如是者陰邪日勝。神氣日衰。尸魂日恣矣。夫能守中抱一。以陽鍊陰。則尸亡魂喪。而神明王矣。神明既王。則策轡八晨。飛輿五嶽。升九玄。

斬玉關。可與天地等年矣。老君曰。氣中有氣。是我之神也。神中有神。是自然之道也。天以一陽降于九泉而生復。此十有一月陽之始也。二陽降而生臨。三陽降而生泰。四陽降而生夬。六陽降而生乾。五月夏至、陽極而生陰。故一陰升而生姤。二陰升而生遯。三陰升而生否。四陰升而生觀。五陰升而生剝。六陰升而生坤。陰陽消息升降。斯道之樞也。故聖人收採天地之氣而成二體。曰鉛。曰汞。鉛也汞也。其重各八兩。而合于三百八十有四銖之數。以應乎卦爻而定大小之法焉。上揆卦氣。下推刻漏。以均乎火之候而奪乎三千八百年之功。於是脫其凡胎矣。至于三千二百四十年而聖胎成矣。於是與造化相符。陰陽同運。聖功生焉。神明出焉。瞽者目無所見。故神專在于耳。聾者耳無所聞。故神專在於目。神專則事無不精矣。利能動人者也。絕利之源。則神有所專。可以制精攝邪。亡尸滅魄。有千倍之功焉。老子曰。不見可欲。使心不亂。此之謂歟。夫九還七返者何也。自子而至于申。自寅而至于戌者也。斯皆一陰一陽。一升一降。一沈一伏。晝夜居之而不失者也。水火水火卦氣已盡。則還丹成矣。於是制精攝邪。亡尸滅魄。有萬倍之功焉。魏伯陽曰。屯用申子。蒙用寅戌。六十四卦。各自有日。斯三反晝夜之理也。心者、萬神之主也。目者、萬神之戶牖也。人之神入則藏于心。氏則見于目。故心安則神安。目動則心動。心動則神動。生死之機。其在斯二者矣。夫能使其神出入于戶牖以自照焉。居息于宅舍以自安焉。此則生之機也。塞戶牖而不明焉。廢宅舍而不居焉。此則死之機也。魏伯陽曰。五行相受以生。故火性爍金。金伐木榮。三五與天地之至精也。何也。陰陽相勝。五行相制。所以克伐衰謝焉。然反本歸根。則萬物乃因此而生矣。陰陽激而

爲風雷。風雷作。則萬物動而滋生矣。夫煉陰陽之氣。如風之行。如雷之鳴。通流其百脈。淘去其積滯之五毒。於是五藏生津。百骸調暢。眞一存乎其中矣。夫不恥貧賤。不貪富貴。不嗜聲色。不躭名利。不懼患難。不作黜辱。外無所求。內無所惑。惟見于空。空無所空。湛然常寂。然後晝無想也。夜無夢也。於是棲神于至樂。則天眞之性有餘。潮亂之情不作矣。趨迹于至靜。則貪求不生。而心無所往矣。飛鳥制其身。游于空虛者。憑其氣也。況夫修鍊其形而成至陽。其能入金石而不閟。行日月而無影。固其理也。世之人須飲食以養其形。不知絕飲食而形乃固焉。須尸魄以養其神。不知去尸魄而神乃全焉。須陽與陰幷。相濟以生。不知陰盡陽純。則長生焉。

西升篇

玄言之宗。惟力默子。懷道而西。以誨尹喜。

老子將入于西域。尹喜遇於關而問道焉。老子曰。虛無恍惚者。道之根也。生我於虛。置我於無。故生我者神也。死我者心也。是故身者。神以爲車、爲舍、爲主、者也。其身安靜。其神居之。其身躁動。其神去之。是以外其身存其神。則精曜留矣。道得一合。則與道通矣。善人者不與萬物爭。謙虛而無欲者也。故欲者、凶害之根也。無者、天地之元也。聖人去欲入無。所以輔其身者也。故吾視欲無所見。聽欲無所聞。言欲無所道。食欲無所味。寂哉澹泊。於是清靜無爲。氣自反于未生者焉。吾見哀人者、不如哀其身。哀其身者、不如愛其神。愛其神者、不如舍其神。舍其神者、不如守其身。守其身者。斯常存矣。神者、生形者也。形者、成神者也。故

形不得其神斯不能自生矣神不得其形斯不能自成矣形神合同更相生更相和成斯可矣天下之上孝可謂能養其母者也夫能愛其母者其身斯長久矣身之虛者萬物至焉心之無者和氣歸焉故善養身者藏身於身而不出藏人於人而不見何也常以虛爲身以無爲心是之謂無身之身無心之心焉於是守神至通是謂道同我命在我而已不屬乎天地者也我不視不聽不知則神不出身與道同久矣吾與天地分一氣而治自守其根本者也天下莫柔弱於氣氣莫柔弱於道道之所以柔弱者包裹天地貫穿萬物者也夫柔能生剛弱能生強天下莫知其根本所從生者焉有以無爲母無以虛爲母虛以道爲母此道之根本也何以謂道人曰神雖在身令神莫在其身者也盛生於衰者也陰生於陽者也故有無之相生虛實之相成於是有歸於有無歸於無矣人在道之中者也魚在水之中者也道去則人斯死矣水涸則魚斯終矣故聖人反歸於未生其形隱其神留天下歸焉無爲無事國實民富保道之常是謂玄同夫人得神而生不知神之所在惟聖人藏神於內而魄不出矣守其母則其子全而民盛矣治身之道通玄元之混氣思決守其身者也天非欲於清清自歸之地非欲於濁濁自歸之濕非欲於水水自歸之燥非欲於火火自歸之虛空無爲非欲於道道自歸之由此觀之物性執不自然也哉老子言其道既竟復以告尹子曰語汝至道之要靜心守一則衆垢除萬事畢矣

內德篇

三業七情既澄其源五神守藏三一永存

太上曰。靜三業。口目耳。澄七情。則五神各守其藏。三一長存矣。三者身之元神。離之數三也。一者身之眞精。坎之數一也。身之中。蓋有三萬六千神。千二百形影。萬二千精光。五臟六腑一十四神。左三魂。右七魄。宜常念念。勿使離于身。日爲功曹。陽氣也。月爲主簿。陰血也。雷公使者。在于左右。三魂也。風伯雨師。在于前後。七魄也。六甲、六陽神也。直符、六陰神也。於是周遶于身焉。青龍扶左。白虎扶右。朱雀導前。元武從後。身之四象也。北斗覆首。精光之神也。天罡指足。眞氣之神也。螣蛇在手。臍之神也。吾居丹房之中。抱守一之法。太一者、下元之宮。眞元神也。是吾之偶焉。左三右七。震兌也。戴九履一。離坎也。二四爲肩。坤巽也。六八爲足。乾艮也。五居中宮。土也。是爲八卦九宮之神。皆實于腹矣。凡寢則神魂精魄游散于外。陰邪得以乘隙竊其精氣。故當出其四獸。以衞其身。四獸者何也。青龍出于肝。白虎出于肺。朱雀出于心。玄武出于腎。勿使衆邪干其玉房。玉房者、精區也。肝主藏魂。肺主藏魄。心主藏神。脾主藏志。腎主藏精。五臟之神出則禦惡。入則安神。既衞其身。則復各還其所。鳴天鼓三十有六。以集神。嚥液三十有六。以聚氣。而陰戶可以閉矣。使衆邪不得下居焉。閉氣者自一至十。以心默數之。九九而止。閉氣者非閉噎其氣也。乃神定氣和。絕思忘慮。使鼻息若有若無。診其脈。以六動爲一息。九九者八十一息也。常存赤氣。自其口出。狀如火輪。周其室中。定則內想安寢其中。自然疾病除、而陰邪遠矣。

玄綱篇

道家者流。其源汪洋。搜厥玄徽。以提其綱。

崇玄子（吳筠，元中人，唐開）曰。道至無而生天地者也。天動也。而北辰不移。含虛不虧焉。地靜也。而東流不輟。與雲不竭焉。故靜者。天地之心也。動者。天地之氣也。心靜氣動。所以覆載而不極歟。通乎道者。心寧以同于道。氣運以存其形。不爲物之所誘。是之謂至靜者也。本無神也。虛極而神自生。本無氣也。神運而氣自化。氣本無質。凝委以成形。形本無情。動用以虧性。故生我者道也。滅我者情也。情忘則性全。性全則形全。形全則氣全。氣全則神全。神全則道全。道全則神王。神王則氣靈。氣靈則神超。神超則性徹。性徹則反覆通流。與道爲一。可使有爲無。實爲虛。與造物者爲儔矣。道不欲有心。有心則眞氣不集。不欲苦志。苦志則客邪來舍。在於平和恬淡。澄靜精徹。虛明含元。有感必應。應而勿取。眞僞斯分矣。故我心不傾。則物無不正。動念有屬。則物無不邪。邪正之來。在我而已。惟鍊凡至于仙。鍊仙至于眞。鍊眞合于妙。合妙同乎神。神與道合。卽道爲我身。所以升玉京。游金闕。能有能無。不終不歿矣。崇玄子曰。吾嘗謂神仙有可學之理焉。夫有不學而自致者。稟異氣也。必學而後成者。功業充也。學而不得者。初勤終怠也。故遠於仙者。近於仙者。各有七焉。形氣爲性之府。形氣毀。則性無所存。性無所存。則我何有。此遠於仙者、一也。或謂仙必有限。歸于淪墜。此遠於仙者、二也。或謂形體以敗散爲期。營魄以更生爲用。安知入造化之洪鑪。任陰陽之鼓鑄。此遠於仙者、三也。或謂軒冕爲得意。功名爲不朽。悅色耽聲。豐衣厚味。此遠於仙者、四也。強盛之時。爲情愛所役。及斑白之後。習學始萌。而傷殘未補。竊慕道之名。乖契眞之實。此遠於仙者、五也。汲汲於鑪火。孜孜於草木。此遠於仙者、六也。動違科禁。靜無修習。此遠於仙者、七也。若夫耽玄虛。寡嗜慾。體含至靜。以無爲

爲事。此近於仙者、一也。翦陰賊。植陰德。懲忿損慾。齊毀譽。修清眞。此近於仙者、二也。身居祿位。心游道德。仁慈恭和。弘施博愛。此近於仙者、三也。爵之不從。祿之不受。恬然以攝生爲務。此近於仙者、四也。靜以安身。和以養神。精以致眞。此近於仙者、五也。失於壯年。收之晚節。以功補過。以正易邪。惟精惟微、積以成著。此近於仙者、六也。忠孝淸廉。不待學而自得。謂之隱景潛化。死而不亡。此近於仙者、七也。取七近。放七遠。是謂拔陷區。出溺塗者也。

玉芝篇

五太相生。在物之先。明告來者。猶魚之筌。

朝元子（陳舉、寶元中人）曰。體混元之本。法天地之樞。立爲洪罏大鼎。以鍊其眞焉。內以養鉛汞。外以象離坎。運其陰陽。驅龍馭虎。以返本還元。於是玄霜絳雪。玉藥金膏。九轉而成寶矣。魏伯陽以參同成道。馬明生以金液超眞。陰長生鍊太眞之劑。劉安修太一之元。此所謂奧筌者歟。方其陽魂未交。如玄窟焉。陽精旣兆。乃稟性以成乎形。是以陰判陽而歸寂。陽寓陰而成質。陰陽交而萬物泰矣。日月合而四時成矣。夫天地不交。何以爲晝夜乎。日月不合。何以著盈昃乎。萬物不合。何以顯榮枯乎。當太易之時。混混濛濛。如胞中蒂焉。於是而有太易首春一陽之義也。其體玄黃。四象未明。玄霧蒙乎金液。華光鎖乎水精。夜加乎子。初九□潛龍之位也。太易者。仁也。春也。陽也。龍也。日也。天也。火也。魂也。神也。汞也。木也。故陽氣也者。入乎物曰生。離乎物曰死。太易者。司生也。夫陽不發于下。則萬物何以生哉。故經曰。上水下火。蓋謂此也。陽必蒸於

上。陰必潤於下。蒸者熱也。熱蒸其陰。陰騰其氣。輕者上浮而爲天。其清霅霞。其凝雨露。其散風煙。其寒霜雪。時自子而至乎午。其升者也。自午而過乎子。其降者也。夫霅霞、霜雪、雨露、風煙、氣霧。所以降而滋萬物者也。經曰。返本還元。歸於地脈。此之謂歟。其在於身。則爲津、爲液、爲涕、爲血、爲肉、爲精、爲髓。夫五金八石之倫。依乎天地之升降、運轉、和合、而歸乎本元。故曰還也。九鍊成剛。故曰丹也。太初者。天地萬物之初也。陽經陰復。二氣未分。龍吞虎幷。霅雨交羅。陽光炳燿。陰氣凝矣。上下搏而成形。恍恍惚惚。其中有物。杳杳冥冥。其中有精。何謂物歟。陽中有陰。坤元之氣也。其屬有也。水也。鉛也。陰也。氣也。虎也。魄也。形也。白也。母也。性也。金也。一也。受性于上。彰于下。其象日中有烏。石中抱玉。水中產金。泥丸中有血。是謂血之海。（腦中也。）母之元也。何謂精歟。陰中有陽。乾元之氣也。其屬無也。龍也。神也。魂也。火也。木也。剛也。影也。一也。父也。產於上。司於下。其象月中有兎。水中有砂。鉛中有白銀。是謂氣之海。（臍下也。）父之元也。故陰居陽。其主血。陽居陰。其主筋骨。易曰。霅從龍。風從虎。風霅者。陰陽二氣也。男者陰之宗也。女者陽之主也。離發乎坎下。汞居乎水中。上下之象也。神居其中。謂之三才。太始者。二儀立形之始也。陰陽得位。虎龍分矣。天地清濁之氣。隨橐籥而化萬物。是氣也。在道曰陰陽。在人曰魂魄。在物曰表裏。在天曰日月。在地曰聲色。在丹田曰鉛汞。是道也。生于一。一生二。二生三。三生萬物。終於一者也。故曰。一者水也。二者火也。三者土也。物有不因此而生滅者乎。水火者。各得其一者也。得一者。物之母。氣之精。命之根。識之祖也。天得以增其威。地得以發其機。是神之祖。氣之使。物之父。魂之制。身之主也。水生一男。是爲坎。其名曰汞。火生二女。是爲離。其名

曰鉛。是之謂四象者也。汞者丹也。鉛者藥也、天老神君曰。用鉛不用鉛。須向鉛中作。及至用鉛時。用鉛還是錯。何以言之。汞、陽也。子也。鉛、陰也。母也。汞無鉛。其獨子不母。何以生哉。鉛汞合而三年爲寶。焚去鉛之氣。是爲脫殼。其名曰純陽。（用鉛不用鉛也。）吾嘗觀乎大道。莫越乎陰陽相合會於中宮。蓋有動有靜焉。動者汞也。清而喜飛。靜者鉛也。濁而不起。汞之飛。偶乎火者也。鉛不起。偶乎水者也。水所以流濕。火所以就燥者歟。神者命也。靜者性也。命也者。動而有生有成焉。性也者。靜而無染無著焉。是以三魂歸諸天。七魄歸諸地。各有所源也。太素者。本也。本立而道生矣。太始、太素之時。剛柔判矣。以立三才。以彰四氣。太素者司秋萬寶之所以成者也。經曰。火虛水空。此其形象者歟。譬夫人之在胎。陰血陽精。混然而成。三月而陰陽分。則各有所居矣。母之元。職乎泥丸。其名血之海。父之元。主乎陰位。在于臍下。其名氣之海。各有神氣交焉。其名三才。沖和之氣。隨母呼吸。應其上下。三才備而萬物長矣。母之元主血肉精髓意魄。即吾之鉛。虎也。父之元主筋骨心魂。即吾之汞。龍也。五月而形將成。表裏分矣。吾之化育。其猶是乎。陽丹精也。陰丹血也。日南至一陽之始。潛龍之位也。俟乎五陰退而陽升。十一月、十二月、正月者。三陽之時也。萬物芽矣。吾之鍊形。亦猶是乎。功盈三千。何謂也。服丹千日者。三年也。亦譬夫一時（三月也。）在丹。三年二氣布矣。易吾之軀而成自然之體。運水火交汞鉛于九轉。九轉者、九年也。九九者。數之盈也。九年之內。有九易焉。一年易氣。二年易血。三年易脈。四年易肉。五年易髓。六年易筋。七年易骨。八年易髮。九年易形。志於道者。其可不察於斯歟。捨是而求道者。其猶瞽者之逐兔矣。黃帝曰。吾有還丹。其品七焉。津也。髓也。血也。唾也。精也。氣也。神

也。故指水火鉛汞以喻焉。津爲汞。精爲鉛。水處乎腦中。火居于臍下。運鉛以制汞。鍊汞以投鉛。來往歸源。水火正矣。太極者。天地萬物之終也。故曰太易、水也。太初、木也。太始、火也、太素、金也。太極、土也。萬物生死於土矣。夫一陽孳萌于子。十一月也。其於易也。始乎復。次乎臨、泰、大壯、夬、乾者。陽數之極也。一陰孳萌于午。其於易也。始乎姤。次乎遯、否、觀、剝、坤者。陰數之極也。是爲一歲之象也。一月者。亦一歲之象也。一日者。亦一月之象也。皆有陰陽五行之數存乎其間。萬物至于八月、九月、未有不成者也。吾之丹。是以有九轉者歟。夫孰非陰陽合而然耶。日有烏者。陰也。月有兔者。陽也。日自一日至八日。其名上弦。一百九十有二銖。金水平分。其名一八。春之分也。其時屬乎卯。是爲鉛。一百九十有二銖。至于旬有六日。陽數極而明也。於是一陰至而陽退焉。故旬有六日之後則復虧。至二旬有三日。其名曰下弦。亦一百九十有二銖。龍虎中分。亦名一八。秋之分也。其時屬乎酉。是爲汞。一百九十有二銖。至二旬有四日。陰盛而陽衰。日月盡而陰極矣。陽也、陰也。其終而復始乎。故八之日、爲一百九十有二銖。旬有六日。則三百八十有四銖矣。斤生兩。（一斤·十六兩·）兩生分。（一兩·四分·）是以有三百八十有四銖。應乎大易之策數。一歲之日。其氣其候。二十有四。於是乎備矣。計其分六十有四。則又大易之卦之爻也。（六十四卦·凡三百八十四爻也·）在易之策數。斯合矣。在人之息數。斯亦合矣。故起火于子至于午。六時、陽也。其象春夏。自午至于子。六時、陰也。其象秋冬。且一日之內。自有天地、日月、星辰、次序之運具焉。（二十四氣·七十二候·皆全·）故吾之道廢一而爲之者。未之有成也。夫起火必于子者何也。承陽氣起火。火力斯全矣。過乎子。則陰盛而火不然也。故曰水克火也。火也者。非其心之火者也。心者神

也。吾有中宮之鼎。在乎心之下。故心爲火。則爲焚火在鼎之上也。經曰。火起于臍下。水出於鼎中。既濟之象也。上水下火。是鼎也。時至乎卯。則增鉛。時至乎酉。則增汞。鉛不得火。則不騰矣。汞不得鉛。則不凝矣。經曰。取水於山。起火於海。取汞于重樓。採鉛于九天。其運也備乎四時。與神禦之。與氣和之。於是四象具矣。而中宮之鼎。狀如雞子。三年赤白判而換軀矣。金腸玉骨。出于五行。其名曰蛻。故四象交而汞乾矣。一陽備而鉛去矣。其名曰還丹。於是神魂立矣。其體剛矣。三花合一。五彩歸陽。夫是之謂無修之地。朝元子嘗歌以爲詩。凡六十篇。至游子讀之曰。深乎大道之蘊也。表而出之。

其直指曰。二青須配四黃研。變化無非合自然。欲使參同歸一室。須憑雲雨運三田。南邊血是砂中汞。北畔精爲水內鉛。此箇大羅天上法。與他相識便爲仙。

其配藥曰。沖和國內兩三家。盡產金銀汞與砂。豔豔靈苗山上藥。英英紫霧浪中花。九重天際生元火。三級壇心駕寶車。了了玄玄裏事。更無玄妙與君誇。

其冬至曰。離坎相賡我可窮。五陰之下有乾□。陽符進退高還下。復卦抽添單又重。鎮日午時當立夏。每宵子後是新冬。莫言天地人難測。周易分明見旨宗。

其得路曰。豈信蓬壺去不賒。兩條岐路接天涯。離中自有庚辛地。陰內常開甲乙花。三景雲從朱頂鶴。五方風引紫河車。崑崙山下焚燒處。一道風光阿母家。

其玄牝曰。中嶽嵯峨日月齊。乾坤枝葉在靈谿。龜蛇往復雲雙段。風雨淋漓水一畦。罏裏君臣名子午。鼎

中夫婦號東西。此中幸有留年藥。何得身心一向迷。
其子母曰。一中有一一難論。三境元從一處分。赤石洞中藏聖母。絳宮臺上別神孫。碧潭波內眞眞汞。白玉峯前鬚鬚雲。箇是乾坤開段祖。世間愚俗豈教聞。
其母臉曰。絳闕瓊宮已太平。看看修就紫金城。雨風撲滅三般火。雷電驅回五箇精。黑氣漸消隨霧散。丹陽初餌逐雲輕。雖然功未全眞體。知向僊都列姓名。
其紫河車曰。融風白氣幷。金母下蓬瀛。雪嶺三關透。天街雨露行。丹房朝列帝。水府伴華嬰。九九陰霜雪。陽光亘紫城。
其道釋曰。玄黃造化奧難尋。金地宗門義更深。龍虎舊來生四海。金剛元本住雙林。陽魂獸立全身命。陰性孤超去太心。無限常流全不悟。甘同水泡在浮沉。
其樂道曰。萬種虛勞秖箇身。此中消息妙通神。時看金鳳山頭舞。夜見琪花海面春。穀氣五行皆作土。陽丹經刼不成塵。朝朝惟切尋同志。去見東吳不見人。
其築壇曰。築壇不用土兼灰。造化全憑丙作媒。苦霧凝霜陰孕汞。輕霞籠雪火生胚。三層功滿分三界。五府纔成見五臺。修鍊但教依此法。莫將塵穢亂神胎。
其胎息曰。杳杳復冥冥。沖和白又清。三人歸本國。鷰子返東溟。陽結陰成象。金桑火有形。何人功對此。千日滿神靈。

其二八曰。窈窕風流二八顏。夫妻喜躍共團圓。屯蒙中析陰陽位。卯酉平分上下弦。白獸晦初同虎寢。青虹月望伴龍眠。原缺二句

其神水曰。明君理化萬邦清。一派黃河接杳冥。萬法主張由列帝。三才宗本在東溟。玄珠制伏沖和殿。赤水循環太乙庭。不悟百年能幾日。甘隨五賊忝身形。

其原道曰。立天之道定人身。不離鉛砂汞與銀。兌馬衝回山頂雨。坤牛耕起海宮春。君臣殿內調三氣。文武鑪中養四神。任是大才無自解。宣尼猶自問漁人。

其匹配曰。風流二八又相逢。此夜歡期喜氣重。夫婦歸眠青甲帳。翁婆回跨白庚龍。共飡沆瀣凝金骨。相合雲霞臥玉容。此箇不知誰是侶。且將天地共同宗。

其七返曰。阿母自行營。風雲纔後迎。循環遊五嶽。次第入三清。伏住南來水。收歸七味精。九還功滿日。霞體六銖輕。

其演道曰。一從得理便閑閑。秖恐安居養自然。泯謝三花清國土。收和七寶種芝田。死生盡道因天地。性命元來屬汞鉛。此法丹霄應有路。四溟他日任成塵。

其鑄鼎曰。兔髓烏肝共一斤。乾坤鑪裏鍊成眞。青龍乳雲添肌骨。赤水生花鑄鼎身。三足體中分世界。兩重城裏列星辰。時人不識長生法。卻道燒丹不是眞。

其火候曰。初九陽從半夜來。鯨魚海內透蓬萊。九重城裏龍車返。十二樓前虎駕迴。日月一斤爲大藥。乾

坤兩片始成胎。分明測取周天數。莫遣蹉跎復卦催。

其心法曰。又屬南無又屬黃。門前雙樹號金剛。萬緣盡是心中造。七賊須憑劍下亡。定裏慧燈船倚棹。禪中祖印日揮霜。一靈到岸捐心法。始得名爲解脫香。

其合道曰。姹女在孤幃。劉郎半夜期。東西霞霧起。上下雨風隨。調伏三般汞。安和五箇兒。神丹千日後。夫婦兩分離。

其罏有門曰。五蘊山頭白玉峯。青君枝葉在其中。崢嶸浪退龍行雨。靉靆生雲虎嘯風。雙派碧流連上下。兩輪紅日復西東。眼前有道分明指。自是疑多執過空。

其三五曰。大天垂象接崑崙。八卦元從子夜分。三界生成眞武火。五符興廢祝融君。黑龍吐霧河池雨。赤帝行春嶽瀆雲。不去箇中尋覓取。甘隨聲色亂紛紛。

其道機曰。閑騎地馬翫山川。走遍乾坤似醫然。黑面夜叉驅白虎。青毛符使擁朱軿。二升海水滋三界。六寸蒌瓶疊九天。了得此情眞自適。有誰斟酌到幽玄。

其道德曰。離坎是根元。滔滔造化權。渾陰名上德。下德號先天。母壯兒應在。汞乾鉛自捐。丹陽能九轉。抱一作神僊。

其玉樓金闕曰。崑崙山頂有三官。把斷天津上下間。一簇亭臺龍出沒。兩條岐路鳳回還。沖和殿裏陰陽主。十二樓中性命閑。不肯箇中窮造化。鎮隨思想在人寰。

其靈元國曰。一點晶熒黑處分。兩層街郭甃金銀。滿城龍虎遊三境。遶國髭毛屬萬民。無量神仙俱在鼎。大千沙界不離身。但知體內窮眞像。向外求眞心是塵。

其三一曰。波心出五行。天地自圓成。芬馥田三段。澄清水一泓。興亡俱在土。復性卻歸庚。似我人知少。忘機莫亂呈。

其九鼎曰。聖賢垂象體人倫。不離剛柔影裏眞。萬物陶鎔天上水。五行興廢海中春。軒皇大治大明士。大士雙林本喻身。還返不能歸舊處。長交出沒在迷津。

其怡道曰。不羨公卿富與華。祇將至道當生涯。每餐王母園中果。靜看東君洞裏花。水底日爲奎木火。土中鉛是紫河車。忙忙塵世愚迷者。豈信登天路不賒。

其大海曰。四溟名四大。萬變合天神。水面三更火。潭中半夜春。兩潮龜口浪。一雨海門津。此道應知少。知能幾箇人。

其九天曰。陰陽開竅九重門。盡是常人體上存。地馬發生玄女火。鐵牛耕轉黑龜魂。驅回尾穴連空焰。赶入天衢直上奔。此是命基天地寶。更將烏兎合乾坤。

其三清殿曰。上下沖和境。樓臺七寶城。二儀含萬化。一氣貫三清。雨水山頭降。雲霞海面生。金丹分九品。靈感自圓成。

其華池曰。聖母駕河車。經遊梵釋家。徘徊雙鳳起。宛轉五雲遮。地軸從秋石。天輪輾彩霞。不能知此理。何

處覓黃芽

其指道曰。有無元是坎離精。眞使黃家道便成。萬物祖因坤地出。三千宗本丙家生。南邊鳳隱青中白。北畔龍眠黑內明。但了陰陽昭造化。自然凡體得輕清。

其暢道曰。自有田園種麥麻。更憑意馬下三車。九天拱手元君宅。萬物生成阿母家。火角牛兒吞水虎。雪毛獅子產金沙。但須識與眞鉛汞。匹配時時發寸芽。

其運用曰。昨宵金鳳下高梧。眠抱驪龍口內珠。光體碧潭紅浪起。影隨寒雪白金敷。清風吹散花三朵。白乳修成酒一壺。從此丹臺歸有路。四溟他日任焦枯。

其性命曰。甲龍屬火藏坤地。庚虎名爲造化才。有動有飛眞姹女。無增無減號如來。陰消始是純陽體。相寂方超六趣胎。祖佛神仙從此得。盡歸斯理出塵埃。

其眞僞曰。悟取元黃造化身。區區外覓匪通神。陰陽非採他人物。龍虎須憑自己珍。靈藥入身齊日月。丹砂經火盡灰塵。九年還返無差錯。鍊取純陽作至眞。

其歸一曰。從頭之道非常道。盡說陰陽造化權。含養胞胎須十月。焚燒丹藥在三千。五行芽滓皆歸土。七魄陰風盡變乾。功到純陽名抱一。騎龍飛入大羅天。

其道源曰。一靈元產一芝中。見性西方四類同。海下虎龍分晝夜。雲中男女號西東。男居北海青藏白。女住南山黑映紅。萬聖千賢從此得。盡歸斯地合眞宮。

其五行相生曰。一物分作五般形。五般精彩五般情。青龍本是金公子。白虎元來姹女兄。四象安排坤地出。中天寄養丙家生。大丹偏仗金花力。須賴良媒匹配成。

其五行相尅曰。大道幽玄妙復微。五行相返各生威。南方使者元披黑。北面將軍大著緋。坤女殺夫夫順伏。兌金尅木木歸依。玄黃若也無交合。爭得陽從坎下飛。

其鑪竈曰。鑪竈分爲二氣君。循環上下接其源。森羅溉灌三田溢。凝結方成四海渾。二八身中分造化。一斤藥內鍊乾坤。烹煎更要華池水。雨驟雲歸返故園。

其認鐵牛曰。是人皆有鐵牛騎。無限常流總不知。飢到每餐金虎髓。渴來常飲水銀池。牽車停歇雙林下。運火常依半夜時。箇是陰陽眞動用。生成家活盡由伊。

其交合曰。嫦娥夜夜下天堂。紅炬迎將入洞房。乍別九天朝聖祖。纔臨中國面仙郎。飢餐王母瓊林果。渴飲東皇綺殿漿。此是乾坤眞造化。昭昭何處不生光。

其入室曰。今宵夜半是良辰。喜遇夫妻結舊姻。離女坎男來順令。庚夫甲婦認直親。俊龍趁向山頭習。獰虎降歸海內淳。姹女劉郎相見後。引歸洞府鍊成眞。

其般汞曰。兩條岐路接泥丸。上得青山卻下山。每遣黃婆扃地戶。鎮令青帝閉天關。仁龍宛轉三清路。義虎回旋九轉灣。全假金公親捉縛。日魂那敢不歸還。

其運鉛曰。鐵牛子後餵紅花。猛烈咆哮勢莫加。回首海中噴白雪。旋身路上產黃芽。九天光熠龍行火。三

界陰霖鳳吐砂了得上天天上法自然容易到仙家

其子母相見曰定思凝神半夜強彩霞繚繞下丹房昔時共管庚辛地今日同居甲乙鄉五彩浪中龍出沒九霄雲外鶴飛翔三才同法無差別自是愚人亂忖量

其剛陽曰陰息陽騰復卦周專持眞一則剛柔三年共作壺中客二笑同居海上洲制伏玄珠歸戊土安排離火起坤牛九重門裏堆回首直上龜峯是舊遊

其添鼎曰藥非金石及三黃純用靈元對五常子夜添鑪三姓寶晨昏投鼎五家漿玉樓池畔風雲窟龜嶺山頭子母房便是還丹眞祕理更於何處覓仙方

其立基址曰二物相將入鼎鑪含胎凝質變凡軀微茫裏面生雞子恍惚中間結露珠三級壇成分物象五峯山就建毗盧但知將北爲南用便是陰陽造化模

其萌芽發曰泰卦陽和盡發萌丹砂鴻漸立生成黃婆最解調文武赤帝偏能運甲庚遇剝金風花果實開蒙海浪雨雲生更將九野銀河水澆灌靈根易長成

其二儀分曰三月成胎二氣全勤修水火見精專清風透肉肌膚變白氣穿腸骨髓堅鼎內已觀新父母壺中重認舊山川陰陽功備歸眞體一箇清身繼列仙

其換鼎曰一轉年年一轉新重重入鼎絕妖塵照清五藏除三昧潔靜重樓爽萬神換骨已憑金鳳髓易筋全仗木龍津南宮名下刊仙籍位列丹臺作上眞

其功滿曰．九轉功成已脫胎．飛昇功化任高裁．五條霞影明千界．一顆玄珠鎮九垓．下隱瑤宮連十洞．上朝金闕冠三台．周流適意功難測．直上青天更不迴．

其直事曰．直事難教氣候愆．精詞剛健在周天．既能和合離宮女．須假隄防坎戶鉛．但把紅塵裁后土．自然白液變純乾．古今傳道皆如此．盡貫希夷造化權．

至游子卷下

周天篇

周天之候。通乎晝夜。八卦居中。不迷而化。

至游子曰。二十四氣。每氣差二分有半。夏至極長。冬至極短。春秋二分。晝夜平均矣。冬至之後則盈行。夏至之後則縮行。此乃陰陽升降之期也。子者五癸者四。此大雪、冬至之刻也。冬至者。其日出于辰之二刻。入于申之三刻。晝三十有五。夜六十有五。坎卦之上元也。大雪者。其日出于辰之一刻。入于申之三刻。晝三十有八。夜六十有二。乾卦之下元也。丑者四己者四。此小寒、大寒之刻也。小寒者。其日之出入晝夜。與大雪之候同。坎卦之中元也。大寒者。其日之出入晝夜。與小雪之候同。坎卦之下元也。寅者四申者四。此立春、雨水之刻也。立春者。其日出于乙之二刻。入于庚之二刻。晝四十有三。夜五十有七。艮卦之上元也。雨水者。其日出于乙之四刻。入于庚之四刻。晝四十有五。夜五十有五。艮卦之中元也。卯者五乙者四。此驚蟄、春分之刻也。驚蟄者。其日出于卯之二刻。入于酉之二刻。晝四十有八。夜五十有二。艮卦之下元也。春分者。其日出于卯之中。入于酉之中。晝夜俱均焉。震卦之上元也。辰者四巽者四。此清明、穀雨之刻也。清明者。其日出于卯之三刻。入于酉之二刻。晝五十有三。夜四十有七。震卦之中元也。穀雨者。其日出于甲之四刻。入于辛之四刻。晝五十有五。夜四十有五。震卦之下元也。巳者四丙者四。此立夏、小滿之刻也。

立夏者。其日出于甲之三刻。入于辛之三刻。晝五十有八。夜四十有二。巽卦之上元也。小滿者。其日出于甲之三刻。入于辛之三刻。晝六十。夜四十。巽卦之中元也。午者五。丁者四。此芒種、夏至之刻也。芒種者。其日出于寅之一刻。入于戌之二刻。晝六十有二。夜三十有八。巽卦之下元也。夏至者。其日出于寅之二刻。入于戌之二刻。晝六十有五。夜三十有五。離卦之上元也。未者四。坤者五。此小暑、大暑之刻也。小暑者。其日出入晝夜。與芒種之候同。離卦之中元也。大暑者。其日出入晝夜。與小滿之候同。離卦之下元也。申者四。庚者四。此立秋、處暑之刻也。立秋者。其日出入晝夜。與立夏之候同。坤卦之上元也。處暑者。其日出入晝夜。與穀雨之候同。坤卦之中元也。酉者五。辛者四。此白露、秋分之刻也。白露者。其日出入晝夜。與清明之候同。坤卦之下元也。秋分者。其日出入晝夜。與春分之候同。兌卦之上元也。戌者四。乾者四。寒露、霜降之刻也。寒露者。其日出入晝夜。與驚蟄之候同。兌卦之中元也。霜降者。其日出入晝夜。與雨水之候同。兌卦之下元也。亥者四。壬者四。此立冬、小雪之刻也。立冬者。其日出入晝夜。與立春之候同。乾卦之上元也。小雪者。其日出于乙之三刻。入于庚之一刻。晝四十。夜六十。乾卦之中元也。

黃帝問篇

歸自崆峒。復訪皇人。究其三一。知微知眞。

天眞皇人隱于峨眉之山。黃帝既平蚩尤。將求無爲之道。周遊天下。而至于青城之野。始見寧眞人焉。於是得九一之旨。因聞皇人明于大道。復從而問焉。皇人曰。子欲修其身。先淨其意。而後可也。故內安其神。

外去其慾。衆患或起。以氣治之。黃帝曰。修道者亦有患乎。皇人曰。聞道晚者。則先已泄其眞氣而虛敗。惡得無患乎。黃帝曰。敢問、以何氣治之而可。皇人曰。其小用水。其大用火。一切有患。無有能拒水火者也。天深居、而瞑目於鼻之上而望。寸縷亦不得想。離其本軀。及起之、則爲定矣。諸境勿外逐焉。次觀白毫光明出于眉之上。極力移之入于頂門。三昧定實。則功斯勝矣。中心無爲。外想不入。從九至九。鍊七至七。夫欲隱處于世。常想開頂門。使黃雲滿于天地。冥心細想。其內有神。用意行之。去來自如。欲離其軀。黃雲重蓋。或歸于其體。或分其形。或八千衆人之身。或奪人而安己。或使其人離其體。方便相救。廣施德焉。則可也。利己損人。斯有罪也。然分形之法。須候生陽數之一焉。冥心靜室。明鍊五行於頂之上。藏太陽四十有五。其數足焉。眉之下五輪既全。而於定之中起焉。於是火中有木神。水中有金氣。水火互藏。交相往來。而不離于土。然後想其眞精。二腎合于一氣。心血下凝。而爲嬰兒。其象土之上有黃芽焉。是乃吾之命也。日出之初。照水者百過。又日踐其影。於是二腎日月之光。各出赤白之氣。夜則七七出于頂門。十月而與身等。靈斯爲地仙矣。鍊腎之氣。出入于耳。百日而注以江海。內鍊其精華以爲劍。鍊五藏之精。滿乎九九之數。使金鼎收其氣。身騰而升天。於定之中。復投於胎。再修再結。十有二年而變四身。其應無盡。黃帝曰。善。

軒轅問篇

天清地寧。近取諸身。用火守陰。其陽乃純。

子崔子曰。學道者先澄心無爲。內境外境。是非俱忘焉。然後息氣養形。形神俱妙。與道合眞矣。心爲天。腎

爲地。天清則地寧矣。軒轅問曰。天何以清。地何以寧。子崔子曰。一者。天之清也。軒轅曰。時有十二之間。子午變動。陰雲霞霧。不能常清。何也。子崔子曰。日月常有用者也。陰陽轉動。是之謂陽極而陰生也。升降陰陽。所以見天不能常清也。變動其四時之季。各以一季受氣焉。故生死萬物。非天不清。所生萬物。非地不寧。軒轅曰。寧者生萬物。何也。子崔子曰。地、黃也。中央、土也。其土受日月陰陽轉用。各季受一氣焉。凡季月、旬有八日。四季則七旬有二日。土之盛者也。所以成萬物焉。軒轅曰。人之生。何如哉。子崔子曰。亦由陰陽合而受一氣。乃成也。陽之極也。見陰精而爲寶。陰之極也。見陽精而爲寶。陰無陽則不能化矣。男、腎之左其先成也。女、腎之右其先成也。然後立性爲萬物靈。軒轅曰。何爲而死歟。子崔子曰。男、純乎陽者也。女、純乎陰者也。十有二時之中。性有變焉。故氣隨性散。陽者爲陰克。取其精。陰者爲陽克。取其血。所以枯絕而死歟。軒轅曰。不死。亦可致歟。子崔子曰。滅其三要。通其九竅。得其五行。絕其外境。外境不入。內境不出。氣定則可不死矣。骨節通流。九竅安靜。五行相生。五藏不滯。六腑通明。病何自來。是謂水中得火。火中生水也。無心而入定。則神清矣。其氣轉動于四季。化萬物焉。於是陰消而純陽矣。可以長生。軒轅曰。如之何可以入定。無心。水火相交。純陽不死乎。子崔子曰。定中生氣。氣中生神。神定者道氣也。神能用法。法能用火。火中生水。能變常用其水焉。如懼夫心不能定乎水火也。則用火守其陰。久、則純陽而陰柔不生矣。斯道全也。軒轅曰善。

修眞之方。浩乎無涯。正陽之言。司南之車。

純陽孚呂洞賓也。讀丹經玄書。其旨淵深。懼後世莫測焉。於是以問于正陽子。鍾離雲房。曰。清靜經言有動有靜者。何謂也。正陽子曰。動者汞也。清而飛者也。靜者鉛也。濁而不起者也。此無異故焉。鉛之飛。蓋得火者也。汞之不起。蓋遇鉛者也。動則有生滅。靜則無所著焉。純陽子曰。洞庭紫府。在于身。爲何所乎。正陽子曰。此精之海。清靜之府。在于肝之內。其膽是也。純陽子曰。孰爲泥丸。其狀何如也。正陽子曰。此血之海也。其別九房。房之狀方圓彌寸。其周九寸。其色白。其中一房有血焉。其名曰血海。純陽子曰。丹有陰有陽。何色耶。何居耶。正陽子曰。丹之陰者居于血之海。丹之陽者居于臍之下。各有神氣交會焉。此丹之元也。陰丹之元者、血也。其主血內魂魄。在于丹田。鉛之銀也。陽丹之元者、精也。其主精內心神。在于丹田。汞之龍也。純陽子曰。九鍊者。何以也。于九鼎。正陽子曰。九鍊者。九機也。一年益其氣。二年益其血。三年益其脈。四年益其肉。五年益其髓。六年益其筋。七年益其骨。八年益其髮。九年益其形。純陽子曰。還丹何也。正陽子曰。九年而成者也。其目點漆。其膚凝脂。其骨化玉。其腸化筋。白毫生于眉。金光周于身。行軼六驥。洞視百步之外。口鼻常有清香之味。純陽子曰。何以謂之鉛與汞乎。正陽子曰。鉛也者。生于腎之左。其外玄。其內白。水之正氣也。其居北方。子位也。陰中之陽也。於是又有二焉。鉛精之得火者也。腦中之精血者也。汞也者。生於腎之右。其外青。其內赤。金之正氣也。其居南方。午位也。陽中之陰也。於是又有四焉。琉璃玉者也。水至于中宮者也。津結砂者也。膽之液氣者也。純陽子曰。何以造化而能成丹乎。正陽子曰。必也取水于山之巔。

取火于海之底。扳汞于重樓。採鉛于九天。汞入則鉛住而歸凝于中宮。其狀雞子。其色朱橘。其名聖胎。於是玄白判而爲造化者也。純陽子曰。進火周天。或抽或添。其用之也。有年、有月、有日、有時。何也。正陽子曰。年也、月也、日也、時也。其屬乎水。則皆繫之陰者也。能克火焉。於是又有仲春、仲秋之月。七日、八日、二旬有二日、有三日、與夫既望、既晦。皆不可以行功矣。三彭守乎靈府。則其功難成。須用法行持、可也。純陽子曰。火在吾身。何物爲之乎。正陽子曰。愚者以心爲火。夫心之內有神焉。謂之天地之鑪。陰陽之鼎。蓋在心之下者也。夫以心爲火。則火反居其上。其何以烹鉛。非既濟之道也。火當從下發。如蒸釜焉。故火者。下元眞一之氣既極而成火。起于臍之下者也。水者。出于腦者也。純陽子曰。何謂之鑪。正陽子曰。其在吾身者也。夫大冶之爲冶也。外有鑪以載火。然後鑪之中可以置鎔矣。鎔內有藥。其上加覆焉。吾之鑪。豈異是哉。純陽子曰。敢問冶之門與其狀。可得聞乎。正陽子曰。紫煙非世之火也。紫煙者、氣也。三素升降乎內外。鼻之息綿綿不失。而後鍊之成紫煙焉。純陽子曰。蛇有四。鼠有二。何物歟。正陽子曰。四者、四時也。二者、日月也。妙哉。其難言者乎。純陽子曰。洞房之宮。居何所歟。正陽子曰。其在乎眉之間。其入二寸。屬乎泥丸之前。狀如玉山、內有白元之神。居于紫極。純陽子曰。明堂則何如。正陽子曰。其在洞房之前。入于眉者彌寸。內有中元之神居焉。純陽子曰。太上有存三守一之道。何謂歟。正陽子曰。一物而三體者歟。水也。火也。土也。其聚也。是爲心、爲腎、爲脾。其變也。是爲氣、爲血、爲精。氣也、血也、精也。其化爲神。方其在身。故乃赤、黃、玄之鼎也。斯中宮者也。純陽子曰。人之生死。何其循環之無端歟。正陽子曰。此無異故焉。不見乎性者也。故有委

心以生貪。貪生著。著生煩惱。以苦其心。心亂則神煩。神煩則欲盛。欲盛、則疾且死矣。純陽子曰。性、何謂歟。正陽子曰。其在太虛耶。是難言者也。形氣之去來者。其性也。純陽子曰。神、何謂歟。正陽子曰。上玄之宮。太一眞氣者也。其數三萬六千。隨其所生而變焉。故在氣變神。在神變氣。氣在則神存。神去則氣散。其散也。爲雲、爲霧。名之爲形。出之爲仙。入之爲眞。上結乎三元。下結乎萬物。而有長養之道焉。是以不散者其眞耶。散者其死耶。純陽子曰。神氣盡而死。氣何以絕乎。正陽子曰。形有六竅焉。其血虧疎。則神不精不正矣。不精、則津液滯矣。不正、則邪氣會矣。於是乎生關壅而死路闢矣。純陽子曰。金液、瓊漿、何謂歟。正陽子曰。瓊漿者。目之淚也。其餘氣流于上膀之右。是爲金液也。純陽子曰。神水、何謂也。正陽子曰。心中之血也。其餘氣流于舌之左者也。純陽子曰。然則華池何謂歟。正陽子曰。腎中之水也。其餘氣流于舌之右者也。純陽子曰。黃芽、何謂歟。正陽子曰。其生于腦之中。其居于中宮。是爲腦之涎。脾之液。液之餘氣流于上脣者也。純陽子曰。青龍、何謂歟。正陽子曰。肝也、木也。中有神水。出入在于脊膂之左而內出于目者也。純陽子曰。白虎、何謂歟。正陽子曰。肺也、金也。中有神水。出入在于脊膂之右而內出于鼻者也。純陽子曰。朱雀、何謂歟。正陽子曰。心也、火也。其位南方。其于丙丁。中有神水。由腹之右通于舌之下者也。純陽子曰。玄武、何謂歟。正陽子曰。腎也、水也。其位北方。其于壬癸。中有神氣。由腹之左而通于耳者也。純陽子曰。勾陳、何謂歟。正陽子曰。脾也、土也。其于戊己。中有神氣。由腎之中。夾脊之上。通于膂理而入于腦者也。純陽子曰。黃婆、何謂歟。正陽子曰。脾、土也。故稱黃焉。蓋脾之氣也。純陽子曰。金翁、何謂歟。正陽子曰。肺、金也。故稱金焉。

蓋肺之氣也。純陽子曰。姹女、嬰兒、何謂歟。正陽子曰。姹女者。心之涎也。嬰兒者。腎之水也。純陽子曰。噓也、呵也、吸也、呼也、嘻也、呬也、吹也、叫也。其氣之出。屬何藏乎。正陽子曰。鼻之氣。屬乎心者也。故曰吸。口之氣。屬乎肝者也。故曰吹。至夫呬者、屬乎肺。吹者、屬乎腎。呼者、屬乎脾。呵者、屬乎心。嘻者、屬乎三焦。叫者、噓者、屬乎膀胱。純陽子曰。內外八卦、何謂歟。正陽子曰。肝、震也。心、離也。肺、兌也。腎、坎也。大腹、乾也。膽、巽也。小腹、坤也。膀胱、艮也。此其內者也。目、離也。舌、震也。口、兌也。耳、坎也。頸、乾也。趾、坤也。腹、巽也。手、艮也。此其外者也。純陽子曰。天倉、何謂歟。正陽子曰。其名有三。曰食堂。曰咽門。曰地戶。吾之口也。純陽子曰。鐵牛、何謂歟。正陽子曰。青龍者也。純陽子曰。重樓、何謂歟。正陽子曰。玉樓者也。人之食嗓也。歟。純陽子曰。恍惚之中有物。杳冥之中有精。何謂歟。正陽子曰。夫所謂物者。氣中之水也。其水無形。蓋自冬至則陰至于天。積氣而生者也。是乃太極而生陰。其名有三。曰眞水。曰鉛。曰虎之魄。其形白。其性金。故曰日之金烏。石之玉。水之金。腦之血。總曰血海。居于腦者也。夫所謂精者。水中之氣也。其氣無形。蓋自夏至則陰至于地。積陰而生者也。是乃太極而生陽。其名有三。曰眞火。曰汞。曰龍之魂。其形赤。其性火。故日月中之玉兔。水之砂。在人爲筋爲骨。爲物之剛者也。純陽子曰。烏、兔、何也。正陽子曰。金烏者。心中之水。水中之眞氣也。玉兔者。腎中之氣。氣中之眞水也。純陽子曰。五嶽、六曹、四瀆、五湖、九江、三台、風、雨、何以辨乎。正陽子曰。左臉者。岱山也。額者。衡山也。右臉者。華山也。頰者。常山也。鼻者。嵩山也。五藏。五湖也。六府。六曹也。三焦者。三台也。大腸九曲者。九江也。精者。江也。溲者。河也。血者。淮也。津者。濟也。亦曰四海也。汗者。雨也。氣者。風也。純陽子曰。一身猶

一國也。執爲君臣歟。正陽子曰。心者。王也。氣者。相也。脾者。大夫也。肺者。尙書也。腎者。烈女也。肝者。戶部也。膽者。禮部也。胃者。兵部也。膀胱者。刑部也。精海者。工部也。純陽子曰。元氣生于二腎之左右。杳冥之府也。元海也。大小如環。其氣出入如紅縷。神之父也。陽之根蒂也。陰陽之源也。純陽子曰。何物也。正陽子曰。陰之血也、液也。變而爲之者也。其生于離。竊五穀之眞氣。至于心而化焉。流于腎之宮。而精氣成矣。是謂朱汞也。火龍在坎也。命之根也。神之母也。純陽子曰。鉛者。靜也、性也。性果何所生乎。正陽子曰。五穀之眞氣。爲心所竊。化而爲血。於是血復化爲液。液復化爲眞氣。凝而爲神。此性也。純陽子曰。汞者。動也、命也。何謂也。正陽子曰。命者。居于二腎之中。元海之內所出眞元之氣。於是其中有眞水焉。本生于心。流于腎。化而爲精。精者、莫親於斯二者也。故靈源流之。元氣不止。則神不寧矣。純陽子曰。本立而道生。何謂本歟。正陽子曰。神也、氣也、精也、髓也、涕也、唾也、津也、血也、汗也、淚也。斯其爲本歟。本之不立。如木之蠹。條幹槁矣。故吾身流轉。則體潤矣。是謂神水者也。純陽子曰。三池何謂歟。正陽子曰。口者、玉池也。泥丸者、天池也。胃者、中池也。純陽子曰。九宮何謂歟。正陽子曰。腦之中有九房。其骨八片。九房之中又有四雌、五雄守焉。純陽子曰。三關何謂歟。正陽子曰、口者、天之關也。手者、人之關也。足者、地之關也。泥丸者、上關也。絳宮者、中關也。下元者、下關也。以此爲關。可以閉塞乎。非知道者之言也。吾今告汝以上關者、目也。中關者、鼻也。下關者、口也。其徑通乎九竅。邪之所害也。故欲加鍵焉。純陽子曰。人有天地陰陽。何謂歟。正陽子曰。首、天也。足、地也。其外者也。心圓而腎方。其內者也。日、陽也。月、陰也。其外者也。氣升而液降。其

內者也。故天至于地、八萬四千里。心至于腎、亦八寸四分焉。此心腎比天地者也。純陽子曰。二至也。二分也。於吾何所法歟。正陽子曰。時、加乎子。加乎午。二至也。時、加乎卯。加乎酉。二分也。此日之比於二至、二分者焉。晦也。望也。二至也。二分也。此月之比於二至、二分者焉。夫日北至而陽升。自下而上、以還于天。於是一陰至焉。自日南至而陰降。從上而下、以還于地。於是一陽至焉。春之分也。陽升于上也。遇春分、而入于陽、而離乎陰者也。秋之分也。陰升于上也。遇秋分、而入于陰、而離乎陽者也。純陽子曰。五賊者、何居乎。正陽子曰。人者、得五穀而養。得五行而生。生、則有敗者也。故五行者、可以生可以死。五行者、所以爲寇歟。純陽子曰。日、候、氣、節、時、歲、何謂也。正陽子曰。十二時者、一日也。五日者、一候也。三候者、一氣也。二氣者、一節也。二節者、一時也。四時者、一歲也。純陽子曰。勒陽關、有道乎。正陽子曰。入室、斂身端坐。神識內守。微脇其腹焉。純陽子曰。丹有採者、何謂也。正陽子曰。滿口嚥其津液而殷。歸于命府。運氣于黃庭之中。於是氣液造化而成精。津積而爲血。血積爲珠。珠爲汞。汞爲砂。砂爲丹。此其採之者歟。純陽子曰。黃庭、何謂歟。正陽子曰。其在膀胱之上。脾、胃、腎之前。膂之後。肝之右。肺之左。如雞子。如權石。純陽子曰。脾者。謂之黃婆。而不謂之黃庭。何也。正陽子曰。脾能接心之液、腎之氣、和合而成丹。非黃庭也。純陽子曰。進火者於何所乎。正陽子曰。火者生於臍之下。觀之無形。遠不可取也。近不可捨也。狀如青冥焉。不可名也。純陽子曰。金液鍊形。形神妙而合道。眞何謂也。正陽子曰。鍊汞成神。鍊氣成形。於是後昇前嚥。二物合而成胎。是爲與道合眞。斯金液鍊形者也。純陽子曰。日用八卦、何謂也。正陽子曰。時、加乎亥者、乾也。加乎子者、坎也。加乎寅者、

艮也。加乎巳者、巽也。加乎酉者、兌也。加乎申者、坤也。加乎午者、離也。加乎卯者、震也。此猶外者也。純陽子曰。夾脊亦有三關。可得聞乎。正陽子曰。夾脊之節、二十有四。凡一關直三節焉。腦之下。名曰玉關。其夾脊相對。名曰中關。內腎相對。名曰下關。純陽子曰。聞大道之名。未聞其狀也。正陽子曰。道者、無形也。言之、非道也。道者、虛也。以實言之。非道也。道以虛爲體者也。其如呼于山者、其谷應之歟。故養于肺之中者。神氣也。眞性也。純陽子曰。修眞者、有魔撓焉。其何以哉。正陽子曰。念不歸一而外馳。則魔斯至矣。於是心動則神迷。神迷則昏。昏則魔盛而功難成也。純陽子曰。禦之有道乎。正陽子曰。難乎其言哉。純陽子曰。風也、雲也、雨也、霧也、霜也、雪也、霞也。如之何其變也。正陽子曰。眞元之氣也。其氣不定。呼而爲霞。吸而爲霧。吹而爲風。呵而爲雲。零而爲霜雪。凝則爲雨露。升則騰于天。降則墜于地。清則浮。濁則沉。斯隨所變者歟。純陽子曰。人之身有天地之數。上位下弦具焉。其金八兩。是爲一百九十有二銖。其銀亦然。陽也、陰也、亦然。故六十有四卦、其爻三百八十有四。一分四銖。以應陰陽之大數。有日月時候焉。其在人也。謂之何哉。正陽子曰。天地之數。吾已言之矣。（八萬四千里・天地也・八寸四分・心腎也・）故奪得天地之數者。如運諸掌。數二五爲十也。純陽子曰。白馬之牙。其狀如何。正陽子曰。五行備矣。五藏之正氣。其津、其精、凝焉。其氣、其液、合之於鼎。於是白氣出矣。其狀如縱火。如白馬之牙。純陽子曰。心有異名乎。正陽子曰。心者司南。其干丙丁。其德在火。其卦曰離。其名、曰朱汞。曰赤龍之趾。曰姹女。曰離女。曰瑤臺。心有血焉。謂之赤鳳之髓。其流入于腦。謂之海。其流入于華池。謂之神水。純陽子曰。腎有異名乎。正陽子曰。腎者司北。其干壬癸。其德在水。其卦曰坎。其名、曰

嬰兒。曰、黑鉛。曰、金光。曰、金精。曰、靈根。曰、玉壺。曰、玉罏。曰、北海之龜。純陽子曰。九還七返、何謂也。正陽子曰。時自子而至申。九轉也。故鍊者、九年爲一轉。三轉而爲一周焉。天有七曜。人有七竅。夜行五轉者、七曜也。內行五藏者、七竅也。吾之眞氣。上下周流。自申至于寅。一陰一陽。一升一降。一浮一沉。精也。髓也、涕也、唾也、氣也、液也、血也。晝夜存之而不走失者。七返也。純陽子曰。金鼎、金華、何物也。正陽子曰。金鼎者、華蓋下覆焉。其位西方。其干庚辛。其德金焉。金華者、肺也。其位西方。其氣白。自肺而出。其凝如花。純陽子曰。神光何如哉。正陽子曰。修之九年。其光見矣。純陽子曰。意者、猶馬歟。猶猿歟。不知乾之馬、驛之馬。狀如何也。正陽子曰。乾馬者、心之液也。驛馬者、其氣也。猿者、心之意也。純陽子曰。乾之牛、何也。正陽子曰。腎之氣。北方壬癸之水也。所謂鐵牛也。純陽子曰。六賊、何謂歟。正陽子曰。目也、耳也、鼻也、舌也、心也、意也。夫萬事之根。孰不由是者乎。純陽子曰。三車、何謂歟。正陽子曰。前後微脇者、大牛車也。羊鹿車也。胃脘者、河車也。天河也。水府眞一之氣。從天內來。通于口鼻。故曰河車者也。臍之下者、火車也。純陽子曰。孰爲蓬萊之洞歟。正陽子曰。腹之中。其上下者也。純陽子曰。孰爲曹溪歟。正陽子曰。脣之外。牙之外者也。純陽子曰。孰爲三尸歟。正陽子曰。心腎之氣也。一曰三毒。三曰三尸。三尸滅、則成眞矣。純陽子曰。二泉、孰生歟。正陽子曰。其出於口之中。舌之下。左右有二穴焉。其大如鍼鋒。通于心肺。時有精液生於咽。此潤萬物而濡五藏者也。純陽子曰。人何以肖天地歟。正陽子曰。吾之目、其日月也。吾之腸、胃、其湖海也。吾之喜、怒、其陰霽也。吾之鼻、類、其五嶽也。吾之氣。風雲也。吾之毛、髮、其草木也。吾之汗、淚、其雨露也。吾之血、脉、其江河也。吾之涕、唾、其

霜雪也。吾之穢、其糞土也。吾之男女、其陰陽也。吾之形、其棟宇也。吾之九竅、其九曜也。吾之四肢、其四方也。吾之毛孔、其四象也。吾之五行、其五星也。吾之津液、其泉水也。吾之四象、其四時也。吾之八卦、其八節也。（地有八節。）吾之興寐、其晝夜也。吾之蟣蝨、其螻蟻也。吾之老稚、其寒暑也。吾之否泰、其日月盈虧也。吾之生死、其天地之返覆也。夫能測天地之機。吾可以等其久矣。純陽子曰。既聞要道。於是發玄鍵而知八漏之禁之。目之淚走者、肝漏也。鼻之涕走者、肺漏也。口之唾走者、腎漏也。外腎之汗者、心漏也。夜而盜汗者、小腸漏也。寢而有涎者、腦漏也。夢與鬼淫者、神漏也。淫欲者、乃身漏也。失八者能固而不漏。使入于金鼎、玉池。聚之以爲鉛汞者。其可度哉。

虛白問篇

驪山之姥。始釋陰符。載爲發明。山澤之儒。純粹子（楊谷。字虛白。號純粹子。）見奇士于蜀都。方瞳湛然。月角有光。純粹子異之。從而問道焉。奇士曰。唯。純粹子因曰。陰符不云乎。上有神仙抱一之道。中有富國安民之法。下有強兵戰勝之方。何謂也。奇士曰。抱一者、鍊神也。老子曰。道生一。一生二。二生三。三生萬物。一者水也。天生神水。妙化之基。易所謂天一者也。眞一子曰。此眞鉛之精。天地之根。陰陽之祖也。萬類賴之生成焉。千靈乘之舒慘焉。夫能抱一守中。則神氣不散。名眞人矣。昔者黃帝得天皇眞一之經、而不達其旨。乃見皇人于峨眉之山而問焉。皇人曰。眞一者、在北極太淵之中。其前有明堂。其下有絳宮。於是華蓋金樓。左杓右魁。龍虎分衛焉。不奪不與。一安其所。不遲

不疾。一入其室。能暇能豫。一乃不去。守一居眞。乃得通神。節飲約食。一乃留息。故知一者、非難也。守之而勿失者、爲難也。純粹子曰。世之學者。以道爲強名者也。號之虛無。以爲自然無爲。更不修鍊。斯何如耶。奇士曰。斯言過矣。不知天地要用之機。陰陽變化之道。夫無爲者、非不修鍊者也。不因修鍊。其何以離于生死乎。所謂無爲者、無所不爲也。身外之物。謂之有爲可也。悟道修眞。非有爲也。夫道者、性之本也。性者、心之源也。心性同體。應化無邊。是乃所謂自然者也。知乎此、而能虛心實腹。抱一而遷。則可以仙矣。純粹子曰。富國安民者、奈何。奇士曰。鍊氣之法也。老子內丹經曰。一身之設。一國之象也。聖人以身爲國。以心爲君。以精氣爲民。民安、則國斯泰矣。民散、則國斯虛矣。夫能惜精愛氣。則所以長生者也。夫人之形。稟父母精血而爲元氣所化者也。中黃眞人曰。骨肉者、以精血爲根焉。靈識者、以元氣爲本焉。性者、命之本也。神者、氣之子也。氣者、神之母也。子母者、不可斯須而離也。如是、則氣乃湛然住于丹田而成變化矣。老子曰。綿綿若存。用之不勤。出息微微。入息綿綿。深根固蒂。此長生久視之道也。內觀經曰。氣來入身、謂之生。神去于形、謂之死。所以通生、謂之道。於是氣旺、則人旺矣。氣衰、則人衰矣。故曰。氣能富形。神能御氣而飛形者也。其訣在乎天門開。地戶閉。永永綿綿而勿廢。其吸也、至于根。其呼也、徹于蒂。如雞抱卵。如魚生水。聖胎成而斯蛻矣。純粹子曰。強兵戰勝、奈何。奇士曰。金液鍊形者也。積魂以消陰魄。陽兵以禦陰寇。蓋用五行相尅。八卦相盪。歸根復命而成丹者也。黃帝曰。歸丹百數。其要在乎神水華池。易眞子曰。還丹者、反覆陰陽之氣者也。聖人設其法象。誘太陽之氣。先爲神丹。以駐形神。然後能成其道焉。如國之有冠。須兵以

制之。既制之矣。乃可行皇王之道焉。坎戊者、月精也。離巳者、日光也。坎離者、水火也。子午者、卯酉也。龍虎者、烏兎也。震兌者、房參也。魂魄者、陰陽也。雄雌者、父母也。夫婦者、男女也。鉛汞者、金木也。甲己者、乙庚也。乙庚者、丙辛也。丙辛者、丁壬也。丁壬者、戊癸也。金華秋石者、嬰兒姹女也。黃芽白雪者、丹砂也。交梨火棗者、玉醴金漿也。河車者、黃婆也。神水者、華池也。此殊名而同歸者也。其要不出乎陰陽而已。太一志曰。聖人括易象以鍊鉛焉。固身保神。非外物也。曹眞人曰。以元氣補元氣。豈必丹砂石哉。陶眞人曰。綴花不可以結實。內肉不可以成胎。立乾坤。運水火。合三才。應天符。然後可以爲丹矣。劉眞人曰。乾坤者、鼎也。天地之道也。坎離者、藥也。南北之位也。龍虎者、東西也。眞一子曰。自復也、乾也、姤也、坤也、十有二辰之中。觀其氣候。分震巽之門。子而往。午而來。陰符陽火。合于天符三百有六十度。此晦朔陰陽、刑德交會、天地變化、萬物生成之數也。依乎刻漏而運行焉。奪取氣候。入于神室之中。可使眞鉛天地之母、受此運用而產精神者也。龍虎經曰。道猶馭也。衡轡準繩。隨軌轍之處。中以制乎外者也。蓋有假月之鼎。其要在乎三巳庚生、以開兌之戶。黑金胚出、而白銀來矣。九六者、春夏也。其地三五焉。七八者、秋冬也。其復來往焉、是知大丹者、元氣之所造化。故曰。華池神水。玉汞金鉛。乾坤運用。日月烹煎。屯蒙發火。進退精研。抽添沐浴。九轉一年。坎離貫通。功行三千。持之勿怠。化形爲仙。純粹子於是始明三清之要。復問曰。止行鍊神。可乎。奇士曰。斯神仙矣。爲其形沈而神超也。純粹子曰。止行鍊氣。可乎。奇士曰。斯胎仙矣。爲其神氣交感。結胎育嬰。如蟬蛻也。純粹子曰。止行鍊形。可乎。奇士曰。斯住世矣。爲其返老而爲少也。純陽子曰。三法俱行。則何如。

奇士曰。斯升天官矣。純粹子曰。三法之外。亦有道乎。奇士曰。於是有存神入定、尸解、活脫、投胎、移形、躡斗、步罡五符、三氣五牙、六字抱月、採日服氣、絕粒吐納、屈伸導引、存想、其條千數。皆旁門之淺方。初學之漸階。不足進也。純粹子遂從授鍊神、鍊氣、鍊形之訣焉。

眞誥篇

列仙之靈。吐辭爲經。撮其玄機。可以頤生。

杜廣平（杜契字也。後漢末人。）授玄白之道于介先生。嘗旦旦坐臥。任意存于泥丸。其中有黑氣焉。次存于心。其中有白氣焉。臍之中有黃氣焉。其初存也。氣出如豆。既而其大衝天。於是三氣如雲。纏咽繞身。而覆身之上。變而爲火。在三咽之內。復合景以鍊一身。一身之內。五藏照徹。如是旦而行之。至日中而止。於是服氣百有二十過。所謂知白守黑。可以不死者也。太素丹經景曰。一面之上。嘗得左右手摩拭之。使熱高下隨形。皆使極而爲可。使皺斑不生。而光澤如少女矣。所謂山川通氣者也。精景按摩經曰。臥起當平氣正坐。先叉左右手。乃度以掩其頸後。因仰面視上而舉其頸。使頸與左右手爭爲之。三四止。使人精和血通。風氣不入。已復屈動其身體。伸手四極。反張側掣。宣搖百關。爲之各三焉。臥起、以帨（或厚帛）拭頸中及耳之後。使周而俱熱。溫溫然也。順髮摩頸。若理櫛之。無數焉。良久。摩左右手以浣面目。已。乃咽液二十過。以導內液。常行之。則其目明。其體不垢。邪氣不干矣。於生氣之時。咽液二七過。按體之所痛。向其王方而祝曰。左玄右玄。三神合眞。左黃右黃。六華相當。風氣惡疫。伏匿四方。玉液流澤。上下宣通。內遣水火。外辟不祥。長生

飛仙。身常體強。祝已。復咽液二七過。按所痛者二十有一過。嘗行之、則無疾矣。耳目者、尋眞之梯級、總靈之門戶也。嘗以手按其眉後之穴、三九過。以手心及指摩其目權上。以手旋其耳。行三十過。其摩惟數數然無時也。既已。則以手逆乘額上、三九過。從眉中而復上行入髮際。其咽液無數焉。常行之。目清明矣。眉之後有小穴。是爲上元。六合之府也。其生化生日之輝焉。目之下、權之上。是決明之津也。以手旋其耳者、採明暎之道也。夫人之老。鮮不始于耳目者也。以手乘其額之上而內存赤子。則日月雙明。上元喜矣。於是三九之數。是爲手朝三元。固腦堅髮者也。首之四面。以左右手乘之。順髮就結。惟令多焉。於是首血流散。風濕不凝矣。既已、則以手按其目、二九過。是爲檢目神者也。司命東卿曰。清齋辟穀。則晝存日。夜存月。在于口中。使其大如環。其日、赤色有紫光九芒焉。其月、黃色有白光十芒焉。於是咽其光芒之液。常密行之、無數焉。或使日月居于面。左日右月。於是二景與其瞳合氣。相通。是爲攝運生精、理和魂神之道也。太虛眞人曰。月之五日、子之時、內存。日象從口而入。在于心之中。使照一心之內。與日合光。覺其心暖焉。卽咽液九過。至于十有五日、二十有五日、二十有九日、復爲之。則耳目聰察。百關鮮徹。面有玉光。體有金澤。十有五年。太上遣仙車至矣。大智慧經曰。內存、心中有日。大如錢焉。赤色而有九芒。從心而上。出候至齒。回還胃中。如是良久。自見其心胃已、乃吐氣咽嗽三十九過。一日三行之。行之一年。疾除。五年。身有光彩。十八年可以得道。日行無影矣。夜服月華。如服日焉。惟從腦中而下。其入于喉。芒亦不出于齒、而還入于胃。張微子曰。平旦。先閉目內視。如見五藏。因口呼出氣二十四過。使目見五色之氣、相纏于面。因入于口。

納此五色之氣五十過。咽液六十過。叩齒七通。咽液七過。乃開目。久行之。嘗乘雲霧而行。此服霧之方也。

九華眞妃曰。日者、霞之實。霞者、日之精。唯聞服日之法。未見餐霞之經。餐霞之經甚祕焉。致霞之道甚易焉。目者、身之鏡也。耳者、體之牖也。視多、則鏡昏。聽衆、則牖閉矣。吾有磨鏡、決牖之術焉。面者、神之庭也。髮者、腦之華也。心悲、則面焦矣。腦減、則髮素矣。精元內喪、則丹津損竭矣。吾有童面還白之法焉。精者、體之神也。明者、身之寶也。勞多、則精散矣。營鏡、則明消矣。吾有益精延明之經焉。守眞誠篤者。一年則首不白、禿髮更生矣。內有家業子孫之羈。外有王事朋友之交。耳目廣聞。聲氣雜役。則道不專。行事無益矣。眞才多隱乎林嶺之中。遠世而抱淡。則嬰顏而玄鬢矣。於是吾將致乎玉醴金漿、交梨火棗、騰飛之藥。若體未眞正。邪念盈懷。則不能致矣。火棗交梨者、非外物也。其生于心。其中有荊棘。則梨棗不見矣。青童大君曰。欲殖滅度根。當拔生死栽。沈吟墮九泉。但坐惜形骸。西城眞人曰。神爲度形舟。薄岸當別去。徘徊生死輪。但苦心猶豫。夫學道者、可不自力乎哉。夫人之死也。其形如生者。尸解也。足不青。皮不皺。目光不毀。髮不脫而堅形骨者。尸解也。尸解之仙。方得御華蓋。乘飛龍。登太極。游九宮。而已得道之士。暫游太陰者。太一守其尸。三魂營其骨。七魄衛其肉。胎靈保其氣矣。爲道者當令三關常調焉。口者、心之關也。足者、地之關也。手者、人之關也。三關調、則五藏安矣。姜伯眞遇仙。仙使乎倚日中。其影偏焉。仙曰。子篤志學仙、而心不正。何也。吾誨汝。日出三丈。措手二肩之上。以日當其心。心暖、則心正矣。從之。遂得道焉。以夜半去枕。平臥握固。放其體、若氣調而徹者。身神具者也。學道有九患焉。有志無時。一也。有時無友。二也。有友無志。三也。

有志不遇師。四也。遇師不覺。五也。覺而不勤。六也。勤不守道。七也。志不固。八也。固而不久。九也。喜怒、損其志者也。哀樂、損其性者也。榮華、惑其德者也。陰陽、竭其精者也。道之忌也。爲道者口嘗吐死氣而取生氣焉。愼笑節言而思其形焉。式規之法。能使目明。何也。吾以甲子旬。取東流清水。合眞丹以洗其目。斯則明矣。太上曰。人命在幾日間。或曰、數日間。或曰、終食間。太上曰。未也。或曰、在呼吸間。太上曰。善哉。可謂知道矣。紫微夫人曰。爲道者、譬持火入冥室。其冥卽滅。而明獨存矣。財色者、其如刀刃之蜜歟。孺子知甘於口、而不知有截舌之患焉。南極老人曰。愛而生憂。憂生則有畏。故無愛、則無憂矣。無憂、則無畏矣。太上眞人曰。彈琴、絃緩如之何。或曰。不鳴不悲。曰。絃急如之何。曰。聲絕而傷悲。曰。緩急得中、如之何。曰。衆音和合。八音妙奏矣。太上眞人曰。學道執心。其如琴乎。學道之人。如思朝食。未有不得者也。惜氣如惜面目。未有不全者也。下士競於求名。其如香以自燔。燔則氣滅。從欲衆聞之、不亦惑歟。太素經曰。左右手嘗摩拭其面使熱焉。則皺斑不生而光澤矣。摩左右掌至極熱。以拭其目。順手以摩其髮。如櫛焉。左右肱更相以手摩之。則髮不白。脉不浮矣。消魔經曰。若體中不寧。當反舌塞喉、漱津咽液而無數。斯體中自寧矣。耳數按抑、則聰徹矣。其名曰營治城郭。名書皇籍者也。鼻數按其左右。則氣平矣。其名曰灌溉中嶽。名書帝籙者也。目欲瞑而坐。內視以見其五藏。則腸胃斯明徹矣。吾櫛髮則向王地而祝曰。泥丸玄華。保精常存。左爲隱月。右爲日根。六合清鍊。百神受恩。既已、咽液者三。則白不白而日生矣。正一經曰。閉氣定靜。可使百鬼畏憚、功曹使者龍虎君至矣。夢之惡者、何也。一則魂妖。二則心試。三則尸賊也。既寤。以左手捻人中者十有

四叩齒者十有四則反凶生吉矣善夢則摩其目十有四叩其齒十有四焉寢之牀欲高高則地氣不及鬼氣不干矣夫鬼氣侵人者常依地而爲祟焉夜行叩齒鬼斯畏矣不敢近也甲寅庚申是鬼競亂精神躁穢之日黃牛道士曰夕寢存日在額之上月在臍之上則萬邪遠矣中山劉偉道學仙十有二年仙師試之以十萬斤之石懸以一髮使偉道寢其下偉道心安體胖仙師曰可教也餌之神丹白日升天焉昔者有人好道不知其方夙夜向柏木拜之求長生焉逾二十有八年於是木生紫華其甘如飴食之而仙或有拜太華者致西嶽丈人授以道或有拜河水者十年致河伯授以水行不溺之方此無他焉精誠之至也王仲甫吸引二景餐霞四十有餘年而無成焉其子服之十有八年而仙去南嶽眞人謂仲甫曰爾腦宮虧減筋液不注安得有成哉仲甫治其疾而後修其眞亦仙去故學道者必先養其身而後可與議矣

黃庭篇

內景之學蓋有二家權其至當其思無邪

人之絳宮者上清也其名曰紫霞蓋身之中五行混然而聚至靈之氣者也三魂者一曰胎光其居上丹田二曰爽靈其居中丹田三曰幽精其居下丹田下丹田者下關元也其名曰命關曰金關曰玄關曰死生關二腎者其左少陽其右太陰上通于諸脉及于經絡此密戶也二腎所生如日月之氣常隨呼吸而出入焉內灌于生門上入于泥丸上下通流如日月之運行人之動靜呼吸心宜常存之者也元氣者出

于下丹田。流注于身。凡晝之午。則陽極而陰生。故會合于泥丸。陰陽相推。循環無窮。晝夜之間。猶列宿分布焉。夫能服氣固精。得其節符。則靈氣凝變如紫煙白雲。充于三田。其升爲雲。其降爲雨。以之溉灌五藏而植根者也。上納津液。下勿泄其氣。氣液充滿。如深井之出涌泉。自然洞流無窮。通于鼻門。而入于口。滋于其身。如是、則黃鉛紫汞生矣。依時採而鍊之。入于丹田。貫諸百節。自然出闇室而照眞陽之門。故曰。回紫抱黃入丹田者。此之謂也。口者、玉池也。其中靈液。皆由脾胃消化水穀、承變而生焉。其源自乎肘後之關。衝之至于轆轤之關。其分四脈。下之二脈。從頂之後。入頂之下。透舌之二竅及下齒（齒縫也）出焉。上之二脈。入于泥丸。穿于上腭之二竅及上齒出焉。一氣不調。則水穀不化。脾胃之氣緩。而玉池乾枯焉。經曰。晝夜不寐乃成眞。不寐者、非不寢也。去陰昏之氣而已。九皇丹經曰。晝咽靈液。夜伏眞氣。久則有輪自運於三宮。如波濤之聲。所以心合于氣。氣合于神。融而且和。泯泯澄湛。不逐于物。入于不動之境焉。存黃庭者、何也。閉八門。鎖金關。澄湛靈臺。掃除陰室。使二氣交會於蟾宮。所以制鍊瓊丹、填補血腦者也。耳也、鼻也、口也、心也。命關也。（耳鼻凡兩）不可妄啓發焉。當收視反聽。絕諸外照。其名曰、七竅玉籥閉二扉。此之謂也。夫修大還者。必先扃三要焉。三要者。耳也、目也、口也。而後閉金關焉。如是則太一玄泉。消于幽關。上貫于崑崙矣。九微上仙常帶虎符者。水中之金也。脾者、橫津也。脾長一尺。橫津長三寸有六分。在心之下。謂之黃庭之府焉。心與脾者、父子也。是爲火生于土。靈臺之所居也。鼻者、中嶽也。竅之左。其氣之出則陽也。竅之右。其氣之出則陰也。晝夜陰陽不定焉。觀其運行。始會于丹田。次流于寸口。朝于鼻中。貫于五內。歸于命門。

扁鵲曰。一呼也。其脉行乎三寸焉。一吸也。其脉行乎三寸焉。呼吸定息。其脉之行。是爲六寸。晝夜一萬三千五百息。則脉行乎五十度、而周于身矣。其運行之道。蓋如環之無端焉。榮者、陽也。衛者、陰也。榮減一息、則生寒矣。衛加一息、則生熱矣。神能御氣、則鼻不失息。如嬰兒之在胎者也。故胎息者。上至于氣關。下至于氣海。非若口鼻之勞也。眞人之息以踵。何也。氣伏于下元。則其息長而遠矣。出于三焦之上。則其息短而促矣。葛眞人曰。靈龜、俊鵠、千歲不食者。善息故也。舌之下有三穴焉。左曰金津。右曰玉液。中曰玄膺。皆涌生甘泉、以灌于氣海。氣海者、命門也。此生死之岸也。曰神、曰氣、曰精。身之三寶也。保之之要、有三焉。始以導引百骸、通流血脉、以安其四體。中以勤修百行、抱制魂魄、以全萬神。終以淘鍊本元、飛行日月、以復其眞精。眞精者、得一可以仙矣。治身之要、在乎存想。於是又有妄想、眞想焉。夫開目外觀。或引五色之氣。或化日月之光。或爲龍虎之形。或作嬰兒之象。或思赤珠。或現金丹。此妄想也。閉目內視。而使神識氣。氣識神。於是氣爲神胎。形爲氣主。神氣相合而自然。此眞想也。日月既足。可以出入其殼矣。肺、主乎氣者也。是爲華蓋焉。其下通于命關。其上貫乎神廬。氣或不通、則鼻塞矣。於是存其白元。靜調六氣。（呬・噓・呵・吹・呼・吸也。）可以革壅滯矣。白元者、何也。肺之眞氣也。能治身者。莫先乎行氣。氣活、則血榮。血榮、則精實。精實、則神靈。而四海內豐矣。四海者、何也。氣、血、精、髓也。其要、在乎戒五傷焉。多乎醎、則心傷矣。多乎苦、則肺傷矣。多乎酸、則脾傷矣。多乎辛、則肝傷矣。多乎甘、則腎傷矣。不特此而已。久于視、則血傷矣。久于臥、則氣傷矣。久于立、則骨傷矣。久于坐、則肉傷矣。久于行、則筋傷矣。知此者、血氣調理。上可以窮七返。下可以究九還。鍊眞

元。伏金液。於是血成乳。氣成雲。骨成金。髓凝霜矣。肝者、藏魂也。忍怒可以制陰。抑喜可以養陽者也。一陽起于子。而至于巳。則六陽極矣。常人之眞氣。遇極則飛散焉。達生之士。觀其極。則內生一陰。陰極于亥。（亥六陰也。）則內生一陽。陰陽相推。生生無已。故得神全精復。與天地相久者也。此何道乎。用七日來復之候。以攝魂還魄、鍊丹結胎者也。腎堂者、玄關也。心腎合爲一脈。其白如線。其運如環。其中廣一寸有二分。包一身之精粹。是爲九天眞一靈和之妙氣。至精活命之深根者也。若夫五藏六府。百關百脈。金津玉液。日月之光華。皆在乎腎焉。常能存固。則二部之海水。應刻定候。其潮自生。至于生門矣。生門者、何也。幽關之戶也。水之運也。及冬至、則壬氣極。氣極、則凝爲霜。結爲水。夫能實其腎。則凝爲白金。得乎離火。則爲還丹矣。夫火極則炎上。水極則流下。故陰極則無陽。陽極則無陰。水火之極。莫能力制。悟此者、斯審陰陽消長之理。擘洪濛。開造化。提日月。升崑崙。以成逆會七返者也。始升腦。則成雲。次貫骨。則成髓。髓滿則骨堅。骨堅則生肉。肉實則筋舒。筋固則添血。血盛則益氣。氣沖則益毛髮矣。脾者、金臺也。元氣之大根也。能消穀分氣者也。其脈下貫于命門。在臍之下一寸有三分。名曰玉環。是爲下丹田。夫命門者、何也。性命之門。非獨右腎而已也。常溫養脾火。使土氣充盈。則體強而本固矣。脾實氣盈、則其臉如丹。蓋脾者、其長一尺。掩於太倉。若其壯實。則五藏亨通。虛、則四流墮矣。昔乖崖子（張忠定公詠也。）見希夷先生當暑而附火。綿冠厚衲。曰。吾守一泓之氣。不能與造化爭焉。膽者、六府之精也。主諸氣力。外應乎目瞳鼻柱者也。鍊三元之氣既久。則五藏之靈光夜燭矣。三魂寧者。夢寐滅矣。三田各有室焉。其室一寸有二分。陽馳陰走。聖人狀之爲龍虎。

謂其難制伏者也。曰鼻、曰目、曰心。此身前之三關也。曰尾閭、曰肘後、曰轆轤。此身後之三關也。曰口、曰手、曰足。此身外之三關也。呼吸進退。闔一不可焉。知三田者存鍊北方之正氣。採之有時。還之有數。自然變化九玄金液之大丹者也。地戶者、口中也。帝鄉者、額心也。鼻之氣、出清入玄者也。夫存想發火。運載河車。不離乎呼吸而已。於此鍊其津液而入于玄宮。腎之鉛汞飛出于上道。於是上下關鍵而不泄。聖胎斯成矣。舌之吐縮。漱津咽液。當如江河之注五內。源源不絕者可也。養三田。淨六府。固精室。閉邪關。於是結五內之精華。育大化之元胞。使氣住于神宮。丹回于腦。可以變朽爲榮矣。三田修鍊之功至。則留精止胎。自然三氣右旋於腦戶。六陽左遶於乾宮。上下順流。百關俱爽。則九竅洞達矣。北方正一之氣。其主洞房金室。坎離之二氣也。坎離交、則日月精華、自然合一而會于三田矣。金室下元者、腎宮也。其名曰壽海。尾閭不禁、則滄海竭矣。故曰長生至謹房中急。其此之謂歟。內視三房九室。使內外洞徹。乃存漱五牙之玉液而咽之。（五牙、五藏也。）於是閉命關。下金銀。制精氣。欲急伏鉛汞之將飛。鉛者、水中之金也。盈則魄動矣。汞者、火中之銀也。滿則魂搖矣。大腸者、玉堂之府也。小腸者、元陽之府也。左膀者、太和之府也。右胱者、太素之府也。胃者、中黃之府也。膽者、太清之府也。修之治之。勿令放焉。斯可也。善治生者、先治其心。將躁則安之。將邪則止之。將求則以捨而抑之。將濁則以清而澄之。行止於是。造次於是。久之、則物冥乎外。神鑒于中。不求靜而愈靜。不求泰而彌泰。於是動寂俱忘。天眞自適焉。五行者、散而爲五、混而爲一者也。（一者、氣也。）一一者、道之始、藥之祖也。故天以一陽降而生復。六降而生乾。陽極矣。則一陰降而生姤。六降而生坤。（十一月至四月、其卦復）

·臨·泰·大壯·夬·乾·也·五月至十月·其卦姤·遯·否·觀·剝·坤·也·聖人收採天地之眞氣·分成二體·一曰鉛·二曰汞·各八兩·合乎三百八十四銖·二十四銖爲一兩·三百八十四銖者·一斤也·以應于卦爻者也·仰觀天道·俯推漏刻·以均分其火候·奪取一千八十之火·功以脫凡胎·斯蓋起于一·終于一·金丹之火候也·從玄根而論之·則混元一判·三才具焉·四時遷焉·從內景而論之·則洪濛一判·三宮具焉·萬象生焉·四氣運焉·此天地人皆生于一者歟·其妙在乎合三五之氣·用九九之節符·三五者·何也·水、火、土也·於是閉幽門·研八邪·分三明·其父泥丸·其母雌一·以收三光·歸于子室·精神不失矣·八邪者、何謂也·戴九履一·左三右七·二四爲肩、六八爲足者、是也·三明者、何謂也·二腎之宮·其左爲日·其右爲月·而斗所居者·是也·吾身有日月焉·使之高奔·上徹于泥丸·中行于五內·上下三宮·循環無窮·則百骸固、而精髓實矣·此黃庭之道也·玄一者、何也·鍊陰魄·養陽魂·結玄珠、而固精海者也·世人以陰鍊陽·其自壯而至老者乎·達士以陽鍊陰·其自老而復壯者乎·漱鍊者、先閉諸洞·後轉赤龍·上假玉池之津液、以灌養增添焉·使上下相通·是爲胎津胞液之大藥者也·胎津者、何也·北方之中·吾能深扃固鍵·則三田、九竅、清淨而無漏·其一津一氣結矣·經曰·飛昇上天·駕玉輪·晝夜七日思勿眠·何也·六陰六陽七復之數·內鍊金丹之火候者也·勿眠者、嘗澄湛其眞思·不可昏昧·靈臺者也·百穀者、土地之精也·止能養形而已·語曰·子欲不死·腸中無滓·子欲長生·腸中常清·故宜食太和之精氣焉·夫欲實其腹·先虛其心·心主靜者也·氣主動者也·故通乎道者·翱翔海宇之外、而心常寧焉·休息毫釐之間、而氣常運焉·靜然後能契至虛·虛極則瑩·瑩極則明·明極則徹·徹則天地之大·莫能逃乎方寸矣·心者、神之宅也·目者、神

之牕也。心運則目開。心住則目閉。故晝耀景。暮閉藏。則通利華精、而陰陽調矣。榮衛二氣。注行乎六合。隱于卯酉。藏于二腎。腎之左玉房也。太和眞人居焉。腎之右金室也。太玄玉女居焉。北斗者、內有四輔。外有三杓。常混合於氣海。氣海者、初九潛龍建子之位也。經曰。知雌守雄可無老。何謂也。雄者、火龍也。善食紫金黃芽。其性好動而不息焉。雌者、水虎也。善食紅銀白雪。其性好馳而無定焉。通乎道者。使龍虎潛交。餌之以紫金黃芽。養之以紅銀白雪。故得雄依雌戀。虎伏龍潛。自然風雨順序。天地之功成矣。心精專、則內不傾。上合三焦而下玉漿。取津于玄膺。入于明堂。溉于其喉。神明通矣。斯乃下有還丹。則必上烹元液。使陰盡而陽生。火抽而水添。循還而不止。何以取津乎。攪漱舌之下、則波濤自滿。嚥之、則注于丹海矣。大功欲成者。其邪關外塞。命關中開乎。肺者、主乎榮衛二氣。其在于腎。是爲金水相生、父子之道也。行三十六咽於玉池。則百脉通而血液滋矣。此七返者也。何謂也。騰腦則成雲。降口則成水。傳肺則成唾。傳心則成血。傳肝則成精。傳脾則成液。傳腎、則成二脉而爲陰精陽粹者也。金津玉液者、陰陽之所生也。夫能上經七返。傳入于二腎。下變九還。傳至于腦。上下往來而不息。於是爲瓊膏玉霜者歟。大功漸著。則元氣充實。八素之液流通。其腎受精。貫于五內。更九九之眞火。氣滿候足。則金丹成矣。

太極篇

身有橫津。太極之根。葆其中黃。形可長存。

東陽子曰。人受中氣以生。與天地同於一稟者也。易曰。易有太極。是生兩儀。太極者、大中之謂也。春秋傳

曰人受天地之中以生所謂命也人之就胎其腎先受形焉次之以生五藏故腎爲命門者也其左爲少陽爲天、爲日、其右爲太陰爲地、爲月、是一身之太極判而始生者也天地所以能長且久者以太極常若也人之所以長生久視者以中氣不失也故右先至人言養生者以身之中謂之黃庭焉黃者、中之色也庭者、中之所生也正當二腎之間者也其上至于魂庭、魂庭者、脾也其下至于關元、關元者、氣海也上下在臍各三寸前對生門後直密戶生門者、臍也密戶者、精室也、其中氣液流通上極于泥丸下至于衝端三元、九宮、八眞、二十四景悉以黃庭爲之主焉人之有黃庭即天地之有太極老氏之謂谷神也谷神者、何謂歟谷言其虛而受神之所藏也玄牝者、二腎也其左爲玄玄者、天之色也其右爲牝牝者、地之類也天地呼吸之氣、出入於此故曰天地之根綿綿若存用之不勤此所謂胎息者也審能修之常存而勿失雖與天地並焉可也然修之豈易也耶其必有道焉要之運用不過乎心保藏不過乎腎涵養和會不過乎脾致一守靜眞積力久則必有得矣故修之之道以祕嗇眞氣爲本洿泄者、其大忌也經曰閉絕命門保玉都百年方酢壽有餘可不戒哉吾觀之下三寸、是爲橫津化爲精水流溢于外焉閉之唯在乎重密重密則精氣固矣此吾之眞氣者得不兢兢謹謹以保持也哉

火候篇

內丹之基資火乃成周天之度勿失常經

至游子曰閉氣二十有四其數足矣出則復閉用赤龍右攪之者七左攪之者九漱者十有六琢齒者二

於是分三咽焉。先右、次左、次中。此陰爻者也。閉氣三十有六。其數足矣。出而復閉。用赤龍左攪之者七。右攪之者九。漱者三十有三。琢齒者三。於是三咽焉。先左、次右、次中。此陽爻者也。凡閉氣一百九十二。以火二八兩煆之。所謂火候者也。

水火篇

火本司天。水本司地。一升一降。用乃既濟。

至游子曰。人身有三昧之火焉。一曰君火。是爲上昧。其心是也。二曰臣火。是爲中昧。其腎是也。三曰民火。是爲下昧。其膀胱是也。今之所行者。有曰、長生之火。有曰、周天之火。是火者、不知斂散之法。則炎上而爲孽矣。古詩不云乎。本因敲石光。遂致烘天熱。其是之謂歟。大抵火不可以無也。大能去三尸。斯不死矣。小能去九蟲。斯不病矣。要知以歸宿而後可也。夫孰知水之功哉。水之在人也。爲汗、爲涕、爲血、爲溲、爲矢、爲涎、爲沫。此數者、皆水之在人而外驁者也。其在內也。腦爲髓海。心爲血海。丹田爲氣海。脾胃爲水穀之海。百骸則百川也。四海流通、則百川灌盈矣。莊子曰。水之性。不雜則清。不動則平。鬱閉而不流。亦莫能清矣。故曰。戶樞不蠹。流水不腐。亦其理歟。劉高尙所以作活法也。蘇子瞻居乎白鶴之峯。感乳泉而賦之。其理深矣。惜乎能言之而不能行也。學者於是當明水火既濟之法。夫火在心。爲性者也。水在腎。爲命者也。二者實相須以濟焉。腎之水。非心之火養之、則不能上升矣。心之火。非腎之水藏之、則不能下降矣。夫能長養成就。上際下蟠。旁通曲引于三元、九宮、五藏、百節。斯可以保固而長存者也。是以崔子曰。定中如得水

火透便是長生不死人。

坎離篇

厥陰生坎。厥陽生離。深明其用。久視之基。

至游子曰。天地相去八萬四千里。在人之身。其心、則天也。其腎、則地也。相去八寸四分。合乎天地之數者也。故天氣下降。則心氣下至于腎。腎爲坎者也。地氣上升。則腎氣上至於心。心爲離者也。天地交泰。萬物生焉。坎離既濟。黃芽出焉。以類推之。離爲陽、則坎爲陰也。離爲日、則坎爲月也。離爲火、則坎爲水也。離爲性、則坎爲命也。離爲龍、則坎爲虎也。離爲奇、則坎爲偶也。離爲鉛、則坎爲汞也。離爲液、則坎爲氣也。昔海蟾子以謂五行四象者。卽坎離之訣也。吾觀日魂月魄。晝夜相隨而不停。性命關連而人不知。若能明天地升降之運。知日月交合之宜。氣中生液。液中生氣。陰中有陽。陽中有陰。則坎離成矣。惟茲要訣。人罕知焉。馬自然所閱方外士。其數千百矣。其說不過咽津、行氣、存想、胎息、周天、火候而已。行年六十有四。遇海蟾子。於是灑然而悟。平日所聞皆非也。然則其要何哉。有二八兩之藥。傳送于鑪鼎。使龍虎交加、千萬遍而不止。則大丹於是就矣。呂公詩云。有人問我長生法。遙指天邊日月輪。眞知言哉。

甲庚論

東西定位。金木旣彰。于寅于申。鍊之有方。

至游子曰。論子午者多矣。子者、北坎。太陽之水也。吾觀乎天文。上屬玄枵之躔。當女虛危之舍。下應乎齊

之野。在於人、其配腎焉。推於卦氣、爲復之卦。一陽始生之時也。午者、南離。陽明之火也。吾觀乎天文。上屬鶉火之躔。當柳星張之舍。下應乎周之野。在於人、其配心焉。推之卦氣、爲姤之卦。一陰始生之時也。子雖爲陰。一陽生於其中。謂之陰中有陽焉。午雖爲陽。一陰生於其中。謂之陽中有陰焉。此學者所共知也。夫學者以一陽之初動。元氣上升。皆知握固盤膝。升身進火。運金精於髓海。滿神水於高源。鼻氣綿綿。內安神識。至丑而止。俟元氣傳至於亭午之時。而合於心火。此水火之交感者也。以一陰之初動。液血迎合。皆知盤足疊手。安定心神。鼻氣綿綿。滿口含津。勿吐勿咽。運心之火。上合於玉液。交心腎之氣。成既濟之功。至未而止。俟心血傳至於亥子之時。而合於腎水。此水火之還元者也。默然旋斡其功。自謂能行子午而交龍虎矣。夫行子午之功者。蓋欲交龍虎而還大丹。然龍虎未有不能生之而能交之者也。故行子午之功。必在乎生龍虎。其妙本乎鍊甲庚者也。試歷論之。鍊甲庚者、何也。或以謂甲寄在寅。寅者、火之所生、而王於午。本東南之氣也。是爲液血變化之方。陽龍生成之地。故鍊甲必於寅之時焉。庚寄在申。申者、水之所生、而王於子。本西北之氣也。是爲精血變化之方。陰虎生成之地。故鍊庚必於申之時焉。是爲龍虎所生之方。而不知所以生龍虎之妙矣。夫火生於寅、而王於午。其後受胎養於丑者也。水生於申、而王於子。其受胎養於未者也。凡物未有不先受胎養、而有生、有王也。前人行子之功。至丑而止者。丑、寅、東北之卦也。並處於艮宮。其氣均平。傳送爲近。蓋丑之初時。神水漸降於華池。當以舌攪于上腭。行咽飲於重樓。玉液既通。躋於重樓。則甲之木、受玉液而傳養矣。甲有所養、則肝之木生。肝之木生、則傳之於心。至此、則心

之火王焉。是以玉液傳至於午地。感心之火而化血。謂之陽龍也。行午之功。至未而止者。未、申、西南之卦也。並處于坤宮。其氣均平。傳送爲近。未之時。眞藥將聚於金鼎。則鼻之息多入少出。固眞火於脾之土。眞火既傳養於脾之土。則庚之金、復受脾之土而傳養矣。庚有所養、卽肺之金生。則傳之於腎。至此、則腎水王焉。故心之血傳至於子地。感陰氣而化精。謂之陰虎也。是以太白眞人歌曰。五行顚倒術。龍從火裏出。陰陽不順行。虎向水中生。呂公曰。陽龍還向離宮出。陰虎仍從坎位生。太上內日月經曰。元氣入心。化爲血焉。血者、精之源。神之母。流陰入于腎宮。則化爲精。信乎鍊甲庚、生龍虎之妙。誠本乎丑未也。然神水降於華池。謂之玉液。行咽飲於丑之時者。何以證之。靈寶道要曰。東望扶桑未曉。升身漸過重樓。驟馬數游宇宙。少男止至揚州。艮、少男也、揚州者、丑之地也。吾觀乎天文。丑者、上屬乎星紀之躔。當斗牛女之舍。下應揚州之地者也。張平叔詩曰。金鼎未留朱裏汞。玉池先下水中銀。則行咽飲於丑之時也。明矣。然液血聚於金鼎。謂之眞藥。行養火於未之時者。何以證之。靈寶道要曰。採藥須憑玉兔。成親必在黃婆。俟至雍州相見。奉送一曲陽歌。又曰。西南火。入雍州。何也。玉兔。金精也。黃婆、脾土也。其坤、西南之位也。雍州者、未之地也。吾觀乎天文。未者、上屬鶉首之躔。當井鬼柳之舍。下應雍州之地也。張平叔詩曰。要知產藥川源處。只在西南是本鄉。此行養火於未之時也、明矣。夫生龍虎之妙。在乎鍊甲庚以成之。而收功於子午焉。行子午之功、而昧此機要。則惡能成其變化哉。雖然。達者行修鍊以通關節。非一日之力而後至也。探微妙以換凡胎。其悟必有因乎。吾嘗權其至當、曰。運河車之正氣。泝尾閭。衝夾脊。透玉京。和二物

於泥丸。還大丹於丹竈。奪造化之權。成長生之道者。不過鍊甲庚而已。豈不祕哉。

王雲五主編

叢書集成初編

聽心齋客問及其他二種

中華民國二十五年六月初版

發行人 王雲五 上海河南路

印刷所 商務印書館 上海河南路

發行所 商務印書館 上海及各埠

（本書校對者楊瑞文）